



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada no forno com batata e brocolos cozidos (4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Peixe-espada frito com aorda de alho e coentros e salada mista (1,4)	Jardineira de porco com legumes (6,12)	Rodelas de lulas estufadas com arroz branco e salada de tomate e cenoura (2,4,12,14)	Empadão de carne com espinafres (7)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada no forno com batata e brocolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Jardineira simples de vaca com legumes	Salada de lulas (batata, cenoura, brocolos e feijão-verde) (3,4)	Picadinho de novilho estufado simples com massa <i>penne</i> e salada (1,3)
	VEGETARANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Ovos escalfados com ervilhas e cenoura e batata cozida (3)	Jardineira de soja (6)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Seitan  Portuguesa com batata cozida e salada mista (1)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	SAD	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral	Igual  Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
		Meia desfeita de peixe (3,4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Arroz de aves no forno com salada	Filetes de pescada no forno com pur de batata e legumes cozidos (4,7)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Omelete de peixe com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura (3,4)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Maçã Assada	Fruta da época	Fruta da época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremo; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Minestrone	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
	<b>GERAL</b>	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão e salada mista (12)	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Massada com carne de porco aos cubos e salada mista (1,3,12)	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada (1,2,4,7,12,14)
	<b>DIETA</b>	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Salada simples de pescada (4)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e feijão-verde (3,4)	Cubos de vaca estufados simples com macarrão e salada mista (1,3)	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Tofu à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)	Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface e cenoura (7)	Salada russa com cogumelos (6)	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
	<b>SAD</b>	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
		Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almondégas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	Perca grelhada com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor
	<b>GERAL</b>	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

## Dia Mundial da Alimentação

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	<b>SOPA</b>	Grão com grelos	Cenoura com couve-coração	<b>Creme de legumes da época</b>	Juliana de legumes	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
	<b>GERAL</b>	Cubos de porco estufados com puré de batata e salada mista (1,7)	Pastéis de bacalhau com arroz de legumes e salada mista (1 a 14)	<b>Frango no forno com molho de legumes da época (abóbora, cenoura, courgette e tomate) com massa espiral tricolor (1,3,12)</b>	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)	Carne de porco à portuguesa com salada mista (2,12)	Caldeira de maruca com salada (2,4,12,14)	Arroz à Valenciana simples com salada mista
	<b>DIETA</b>	Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	<b>Frango no forno com molho de legumes da época (abóbora, cenoura, courgette e tomate) com massa espiral tricolor (1,3,12)</b>	Perca grelhada com batata e hortaliça (4)	Frango estufado com macarrão e legumes (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada de alface e cenoura
	<b>VEGETARANO</b>	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Salada de batata, legumes e lentilhas	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Risotto de cogumelos e legumes (7)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	<b>SAD</b>	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Grão com grelos	Canja de galinha (1,3)	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
		Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3)	Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)
	<b>GERAL</b>	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4)	Ovos mexidos com salsichas, batata frita e arroz branco, salada mista (1,3,6,7,12)	Tentáculos de pota à Lagareiro com batatinha e legumes cozidos (2,12,14)	Pá de porco estufada com batata assada e salada de alface e pepino (12)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (1,3)	Red-fish no forno em cama de legumes com batatinha e legumes cozidos (4)	Frango estufado com batata assada e salada de alface e pepino	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Massada de legumes com tofu e cogumelos (1,3)	Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
SAD		Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

01 de Novembro  
Dia de Todos os Santos

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Feijoada de carne com arroz branco e salada	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bifanas de cebolada com espirais e salada mista (1,3,12)
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (1,3)	Salada de pescada com legumes (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com espirais e salada mista (1,3,12)
	VEGETARANO	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3)	Salada de couscous com legumes e ervilhas (1)	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	Omelete de tofu com arroz e salada (3,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
		Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (4)	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	Salada russa de atum (4)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.