



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Feijão-Branco com Lombardo	Caldo-Verde	Creme de Legumes	Canja	Lombardo	Agrião
	GERAL	Frango guisado com massa e cenoura e salada	Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Caixadas de porco com batatinha assada e grelos salteados	Filetes de pescada panados com arroz de feijão-verde	Pá de porco estufada com lacinhos e couve-flor cozida	Bacalhau à Gomes de Sá com nabiças cozidas	Lombo de porco assado recheado com farinheira e arroz de cenoura e alho-francês
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com massa e cenoura e salada	Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Bife de peru grelhado com batatinha assada e grelos salteados	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão-verde	Cubos de peru estufados simples com lacinhos e couve-flor cozida	Bacalhau cozido com batata e nabiças	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz de cenoura e alho-francês
	VEGETARANO	Estufadinho de feijão catarino, massa, cenoura e lombardo	Ovo cozido com batata, grão, cenoura e couve-portuguesa	Bife de seitan ao alinho com batata cozida e grelos salteados	Tofu panado com arroz de feijão-verde	Hamburguer vegetariano com lacinhos e couve-flor cozida	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	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	Juliana	Feijão-verde	Alho-francês e cenoura ralada	Creme de legumes com coentros	Couve-portuguesa e nabo	Alface	Creme de abóbora com chuchu
		Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada	Bacalhau com Todos	Salada-russa de pescada	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada	Peixe cozido com batata e legumes
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	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