

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Canja	Creme de legumes com feijão-frade	Alho-Francês
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Caldeirada de Peixe com Salada Mista	Frango Assado com batata frita e salada mista	Arroz de lulas com salada de alface e cenoura ralada	Almondegas estufadas com molho de caril, esparguete e salada	Pataniscas de Bacalhau com Açorda e Salada Mista
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Perca cozida com Batata e Legumes	Hamburguer grelhado com esparguete e salada	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada	Bife de peru grelhado com esparguete e salada	Pescada Cozida com batata e couve-portuguesa
	VEGETARANO	Legumes è Brás	Massada de Legumes com Grão	Caldeirada de Tofu e Salada	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração	Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho-francês	_____	_____
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	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	Juliana	Feijão-verde	Alho-francês e cenoura ralada	Creme de legumes com coentros	Couve-portuguesa e nabo	Alface	Creme de abóbora com chuchu
		Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango assada com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Caldo-Verde	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças	Agrião	Juliana
	GERAL	Carne de vaca guisada com cenoura, feijão verde e macarronete	Salada de feijão frade com atum e ovo	Bife de frango Grelhado com Molho de Limão e Coentros, arroz e Salada	Massada de peixe	Carne de porco à Alentejana com salada mista	Solha no forno com batata cozida e brócolos	Cubos de peru (perna) estufados com cenoura e ervilhas e arroz Branco
	DIETA	Bife de vaca grelhado com massa macarronete e feijão-verde cozido	Salada de legumes com pescada e ovo	Bife de frango Grelhado com Molho de Limão e Coentros, arroz e Salada	Pescada cozida com batata e legumes	Bifanas grelhadas com arroz de cenoura e salada mista	Solha no Forno com batata cozida e brócolos	Hamburguer de aves grelhado com arroz de legumes
	VEGETARANO	Massa salteada com legumes e soja	Salada de feijão-frade com ovo e legumes	Caril de grão e courgette com arroz e salada	Estufado de legumes com massa	Seitan à Alentejana com Salada Mista	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	Fruta da Época	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	Alho-francês com batata doce	Couve-coração	Espinafres	Cenoura com ervilhas	Grelhos com abóbora	Creme de legumes com massinhas	Sopa de Peixe
		Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada	Bife de peru com massa tricolor e salada	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 cenura 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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana	Espinafres	Alho-francês e cenoura ripada	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Perca à lagareiro com batata "a murro" e feijão-verde	Arroz de Pato com Salada Mista	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos	Frango de Fricassé com Massa Fusilli e Salada	Salada-russa de atum	Rissóis de Carne com arroz de ervilhas e salada	Meia desfeita de Bacalhau com grão
	DIETA	Perca grelhada com batata a murro e feijão-verde	Perna de frango cozida com arroz de hortelã, cenoura e couve-lombardo	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos	Bife de peru grelhado com massa fusilli e salada	Salada-russa de pescada	Bifanas grelhadas com arroz braco e salada mista	Bacalhau cozido com batata e legumes
	VEGETARANO	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Lasanha de Legumes com Salada	Curguete recheada e gratinada no forno com arroz	Tofu de Fricassé com Massa Fusilli e Salada	Salada russa de legumes com ovo	_____	_____
	SOBREMESA	Arroz Doce	Fruta da Época	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	Creme de legumes com tomate	Sopa de cenoura com brócolos	Agrião	Grelos com chuchu	Alface	Primavera	Creme de legumes com massinhas
		Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de peixe com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura com couve-flôr	Agrião	Creme de Ervilhas com Coentros	Feijão-Verde	Sopa de Peixe	Abóbora com Hortelã	Agrião
	GERAL	Bife de vaca de cebolada com esparguete e salada	Empadão de atum com espinafres e cenoura ripada	Rolo de Carne no Forno com arroz de cenoura e salada	Dourada Grelhada com Batata Cozida e Brócolos	Entrecosto Guisado com Ervilhas e Cenoura e Arroz Branco	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	Frango à Brás com Salada Mista
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete e salada	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	Dourada Grelhada com Batata Cozida e Brócolos	Hamburguer Grelhado com Arroz e salada	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	Bife de Frango estufado simples com Arroz e Salada
	VEGETARIANO	Arroz mandrino de feijão encarnado e legumes	Empadão de Lentilhas, Alho-frances e Cenoura	Seitan de Cebolada com esparguete e Salada	Jardineira de soja com batata, cenoura e feijão-verde	Ervilhas com ovo escalfado e arroz	_____	_____
	SOBREMESA	Doce	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	Alho-francês	Creme de abóbora com massinhas	Espinafres	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de legumes com feijão	Grelas e abóbora	Lombardo e nabo
		Solha grelhada com batata e legumes cozidos	Frango cozido com arroz e couve-lombardo	Salada de legumes e pescada com ovo	Estufado de legumes com batata aos cubos e ovo escalfado	Perca grelhada com arroz de espinafres	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Filetes em cama de alho-francês e cenoura com puré
	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