

|        |             | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA                                 | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA                                      | 6ª FEIRA  | SÁBADO   | DOMINGO  |
|--------|-------------|--|--|--|---|---|--|--|
| ALMOÇO | SOPA        | Espinafres   | Primavera                                | Sopa de Peixe  | Feijão branco com nabiças                     | Agrião  | Creme de legumes com feijão-frade  | Lombardo   |
|        | GERAL       | Frango assado com batata frita e salada                                  | Pescada cozida com ovo, batata e legumes | Costeletas à salsicheiro com arroz branco e salada de alface e cenoura   | Dourada no forno com batata e legumes cozidos | Pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco                    | Filetes de pescada em molho de cebola e pimentos com batata cozida e legumes | Cubos de vitela guisados com massa, cenoura e couve-coração                    |
|        | DIETA       | Frango assado ao natural com massa primavera (cenoura, ervilhas e milho) | Pescada cozida com ovo, batata e legumes | Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura      | Dourada no forno com batata e legumes cozidos | Tirinhas de porco estufadas simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco | Filetes de pescada assados ao natural com batata e legumes cozidos           | Cubos de peru estufadas simples com massada de legumes (cenoura e cv. coração) |
|        | VEGETARIANO | Massa salteada com legumes   | Salada-russa de legumes com ovo          | Bife de seitan de cebolada com arroz branco e salada de alface e cenoura | Jardineira de legumes                         | Estufado de ervilhas e cenoura com arroz branco                               | _____  | _____  |
|        | SOBREMESA   | Fruta da Época   | Gelatina                                 | Fruta da Época   | Fruta da Época                                | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Salada de Fruta  |
|        | 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   | Alho-francês                             | Grellos com abóbora  | Creme de legumes com salsa                    | Juliana   | Creme de cenoura com couve-flor  | Ervilhas com coentros  |
|        |             | 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   |
|---------------|-------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>ALMOÇO</b> | <b>SOPA</b>       | Abóbora com massinhas                                     | Sopa do Cozido  | Feijão-verde                                     | Creme de alho-Francês  | Juliana   | Feijão-encarnado com couve                                  | Creme de Brócolos com Coentros                                |
|               | <b>GERAL</b>      | Perca à lagareiro com batata "a murro" e grelos salteados | Cozido de carnes à Portuguesa                               | Salada-russa de atum                             | Carne de porco em vinha d'Alhos com esparguete e salada de alface e pepino | Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos | Bife de peru ao alinho com arroz de cenoura e salada mista  | Meia desfeita de Bacalhau com grão                            |
|               | <b>DIETA</b>      | Perca grelhada com batata a murro e grelos salteados      | Perna de frango cozida com batata, cenoura e couve-lombardo | Salada-russa de pescada                          | Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e pepino           | Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista   | Bacalhau cozido com batata e legumes                          |
|               | <b>VEGETARANO</b> | Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade          | Cozido vegetariano com feijão                               | Curguete recheada e gratinada no forno com arroz | Hamburguer vegetariano com esparguete e salada                             | Salada russa de legumes com ovo                       | _____   | _____   |
|               | <b>SOBREMESA</b>  | Fruta da Época  | Fruta da Época  | Arroz Doce                                       | Fruta da Época   | Fruta da Época  | Fruta da Época  | Maçã Assada   |
|               | <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 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 |
|               | <b>GERAL</b>      | 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                      |
|               | <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

|        |             | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA                                     | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO  |
|--------|-------------|--|--|--|--|---|---|--|
| ALMOÇO | SOPA        | Feijão-Verde                                       | Creme de ervilhas                                  | Agrião                                       | Caldo-Verde  | Nabiças   | Creme de legumes com coentros                     | Cenoura com couve-flôr                             |
|        | GERAL       | Pá de porco assada com batatinhas coradas e salada | Arroz de peixe com coentros e salada mista         | Empadão de carne com grelos                  | Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate e pepino | Perna de frango no forno com espirais e salada mista            | Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos      | Frango de tomatada com arroz branco e salada mista |
|        | DIETA       | Febras grelhadas com batata e grelos cozidos       | Arroz simples de peixe com coentros e salada mista | Febras grelhadas com batata e grelos cozidos | Solha no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino        | Perna de frango no forno ao natural com espirais e salada mista | Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos      | Frango de tomatada com arroz branco e salada mista |
|        | VEGETARIANO | Tofu à Gomes de Sá                                 | Arroz malandrinho de feijão e cogumelos            | Empadão de soja com grelos                   | Ervilhas com ovo escalfado e arroz                                     | Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, couve-lombardo)       | _____   | _____  |
|        | 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                                       | Creme de abóbora com massinhas                     | Espinafres                                   | Sopa de cenoura com ervilhas   | Creme de legumes com feijão                                     | Grelos 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

|               |                   | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA                               | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO  |
|---------------|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>ALMOÇO</b> | <b>SOPA</b>       | Feijão-Branco com nabiças                              | Primavera                              | Lombardo   | Canja  | Agrião  | Creme de legumes  | Creme de couve-flor com hortelã                                |
|               | <b>GERAL</b>      | Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde | Lasanha de carne com salada mista      | Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa | Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho) | Arroz de pota com salada de alface e cenoura ralada       | Frango à Brás com salada de alface e cenoura                        | Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada |
|               | <b>DIETA</b>      | Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde | Hamburguer grelhado com massa e salada | Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa | Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho) | Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada | Perna de frango cozida com arroz de feijão-verde e salada de alface | Carapaus assado com batata cozida e salada                     |
|               | <b>VEGETARANO</b> | Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho-francês  | Lasanha de soja com salada mista       | Salada de grão, ovo e legumes                    | Massinha de legumes com cubinhos de tofu                             | Seitan estufado com arroz de legumes                      | _____   | _____  |
|               | <b>SOBREMESA</b>  | Fruta da Época   | Fruta da Época                         | Fruta da Época                                   | Doce   | Fruta da Época  | Fruta da Época  | Pêra Bebeda  |
|               | <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>       | Juliana  | Feijão-verde                           | Alho-francês e cenoura ralada                    | Creme de legumes com coentros  | Couve-portuguesa e nabo                                   | Alface  | Creme de abóbora com chuchu                                    |
|               | <b>GERAL</b>      | 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  |
|               | <b>GERAL</b>      | 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                       |
|               | <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

|               |                   | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA                                 | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA                                   | 6ª FEIRA  | SÁBADO   | DOMINGO   |
|---------------|-------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| <b>ALMOÇO</b> | <b>SOPA</b>       | Couve-portuguesa e nabo   | Ministrone                               | Juliana  | Feijão-encarnado com repolho               | Nabiças   | Feijão-Verde   | Agrião  |
|               | <b>GERAL</b>      | Carne de vaca guisada com cenoura e feijão verde e macarronete    | Salada de feijão frade com atum e ovo    | Strogonoff de frango com arroz e salada de alface e pepino                 | Pescada cozida com batata e legumes        | Feijoada de carnes à Transmontana                       | Solha no forno com batata cozida e brócolos          | Perna de peru assada com puré de batata e nabiças cozidas   |
|               | <b>DIETA</b>      | Bife de peru grelhado com massa macarronete e feijão-verde cozido | Salada de legumes com pescada e ovo      | Tirinhas de frango estufadas simples com arroz e salada de alface e pepino | Pescada cozida com batata e legumes        | Bifanas grelhadas com massa tricolor e salada mista     | Solha no forno com batata cozida e brócolos          | Perna de peru assada ao natural com batata cozida e nabiças |
|               | <b>VEGETARANO</b> | Massa salteada com legumes e soja                                 | Salada de feijão-frade com ovo e legumes | Strogonoff de cogumelos com arroz e salada                                 | Estufado de legumes com massa              | Omelete de queijo e cogumelos com arroz e salada        | _____  | _____   |
|               | <b>SOBREMESA</b>  | Fruta da Época  | Fruta da Época                           | Fruta da Época   | Gelatina                                   | Fruta da Época  | Fruta da Época                                       | Salada de fruta   |
|               | <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>       | Alho-francês com batata doce                                      | Couve-coração                            | Espinafres   | Cenoura com ervilhas                       | Grelas com abóbora                                      | Creme de legumes com massinhas                       | Sopa de Peixe   |
|               | <b>GERAL</b>      | 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                           |
|               | <b>GERAL</b>      | 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 Chourião                     |
|               | <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