

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| ALMOÇO | SOPA | Creme de cenoura | Caldo verde | Feijão-encarnado com repolho | Creme de legumes com coentros | Nabiças | Agrião | Juliana de legumes |
| | GERAL | Carne de vaca guisada com cenoura, feijão-verde e macarronete | Salada russa de atum | Bife de frango grelhado com molho de limão e coentros, arroz e salada | Sardinhas assadas com batata cozida e salada de tomate e pimentos | 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 russa de pescada | Bife de frango grelhado com molho de limão e coentros, arroz e salada | Carapau assado com batata cozida e salada de tomate | 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 russa de legumes com ovo | 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 | Grelas 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 | Espinafres | Primavera | Lombardo | Feijão branco com nabiças | Canja | Creme de legumes | Alho-francês |
| | GERAL | Peixe-espada grelhado com batata e couve-de-Bruxelas cozidas | Febras grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho) e salada | Bacalhau cozido com todos | Frango assado com batata frita e salada mista | Arroz de lulas com salada de alface e cenoura ralada | Chilli beans com massa esparguete e salada | Pescada de coentrada com batata cozida e salada |
| | DIETA | Peixe-espada grelhado com batata e couve-de-Bruxelas cozidas | Febras grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho) e salada | Bacalhau cozido com batata e legumes | Frango assado ao natural com esparguete e salada mista | Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada | Bife de peru grelhado com esparguete e salada | Pescada cozida com batata e brócolos cozidos |
| | 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-portueguesa e nabo | Alface | Creme de abóbora com chuchu |
| | GERAL | 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 | Cenoura com couve-flor | Agrião | Creme de ervilhas com coentros | Feijão-verde | Sopa de peixe | Abóbora com hortelã | Juliana de legumes |
| | GERAL | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada | Empadão de atum com espinafres e cenoura ripada | Cubos de vaca de cebolada com esparguete e salada | Solha grelhada com batata e brócolos cozidos | Pernas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e ervilhas | Perca grelhada com batata cozida e brócolos | Frango à Brás com salada mista |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada | Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor | Bife de vaca grelhado com esparguete e salada | Solha grelhada com batata e brócolos cozidos | Pernas de frango assadas no forno com arroz branco e legumes | Perca grelhada com batata cozida e brócolos | Bife de frango estufado simples com massa espiral e salada |
| | VEGETARIANO | Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes | Empadão de lentilhas, alho-francês 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

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|-------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA | Creme de legumes com massinhas | Feijão-verde | Grão com nabiças | Juliana de legumes | Espinafres | Alho-francês e cenoura ripada | Couve-portuguesa e nabo |
| | GERAL | Red-fish no forno com arroz de lombardo e salada | Frango de fricassé com massa lacinhos e salada | Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos | Arroz de pato com salada mista | Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e legumes | Rissóis de carne com arroz de ervilhas e salada | Meia desfeita de bacalhau com grão |
| | DIETA | Red-fish no forno com arroz de lombardo e salada | Frango estufado com massa lacinhos e salada | Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos | Novilho cozido com arroz de hortelã, cenoura e couve-lombarda | Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes | Bifanas grelhadas com arroz branco e salada mista | Bacalhau cozido com batata e legumes |
| | VEGETARANO | Curguete recheada e gratinada no forno com arroz | Tofu de fricassé com massa lacinhos e salada | Soja estufada em molho de tomate com batata, cenoura e brócolos | Risotto de cogumelos e legumes | Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade | _____ | _____ |
| | 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 | Sopa de 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 | Abóbora com hortelã | Nabiças | Feijão catarino com repolho | Espinafres | Creme de legumes | Couve-flor | Feijão-verde |
| | GERAL | Cubos de porco estufados com cenoura e feijão-verde e massa espiral | Pataniscas de bacalhau com açorda e salada mista | Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura | Maruca cozida com batata e legumes | Perna de peru estufada com alho-francês, cenoura e ervilhas com massa esparguete | Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde | Ovos escalfados com ervilhas e chouriço com arroz e salada |
| | DIETA | Cubos de frango estufados simples com cenoura e feijão-verde e massa espiral | Maruca cozida com batata e couve-portuguesa cozidas | Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura | Maruca cozida com batata e legumes | Hamburguer grelhado com massa esparguete e salada mista | Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde | Ovos escalfados ao natural com arroz de legumes e salada |
| | VEGETARANO | Massada de legumes e feijão-atarino | Ensopado de ervilhas com cubinhos de tofu | Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura | Empadão de lentilhas e espinafres com salada mista | Bolonhesa de soja com salada mista | _____ | _____ |
| | 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 | Abóbora | Brócolos | Primavera | Legumes | Couve Portuguesa | Cenoura | Ervilhas |
| | | Pescada cozida com batata e legumes | Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde | Red-fish no forno com batata corada e salada | Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista | Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados | Espetadas grelhadas com espirais e cenoura ralada | Pescada estufada com macedónia de 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 Atum ao natural | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chouriço |
| | 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