

EMENTA GERAL: De 1 a 7 de abril de 2024

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com massinhas (1,3)	Feijão encarnado com repolho	Agrião	Juliana	Lavrador	Grelos	Feijão-verde
	GERAL	Feijoada de pota com arroz branco, couve e cenoura (2,4,14)	Massinha de frango gratinada com legumes (1,3,7)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Pá de porco no forno com massa e salada de alface e tomate (1,3)	Frango de cabidela
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com massa e legumes (1,3)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface (1,3)	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Pernas de frango no forno ao natural com massa e salada de alface e tomate (1,3)	Frango estufado simples com arroz branco e salada
	VEGETARANO	Feijoada de soja com arroz branco, couve e cenoura (6)	Massinha de tofu gratinada (natas de soja) com legumes (1,3,6)	Salada de grão com batata, cenoura e courgette e brócolos	Bolonhesa de lentilhas com cenoura e salada de alface (1,3)	Seitan à Gomes de Sá com salada mista (1)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce tradicional (1,3,7)
	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	Espinafres	Alho-francês	Beterraba	Legumes	Couve-portuguesa	Cenoura	Primavera
		Tirinhas de peru salteadas com cogumelos, massa e salada (1,3,12)	Abrótea no forno com batata e feijão verde (4)	Pá de porco no forno com arroz de cenoura e grelos salteados (12)	Quiche de atum com legumes (1,3,4)	Arroz de frango e legumes no forno (1,3,7)	Solha no forno em cama de cenoura e alho-francês com arroz de lombardo (4)	Omolete mista com legumes salteados (3,6,7,12)
	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

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	Repolho	Cenoura e feijão-verde	Creme de batata doce roxa	Caldo verde	Ministrone	Abóbora com hortelã	Lombardo e nabo
	GERAL	Perna de peru no forno com esparguete e salada (1,3,7,12)	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista (4,12)	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de couve-roxa	Corvina no forno com batata, cenoura e feijão-verde (4)	Rancho (1,3)	Solha frita com arroz de cenoura e salada (1,3,4)	Coelho à caçador com batata e grelos (12)
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Frango assado com arroz branco e salada de couve-roxa	Corvina no forno com batata, cenoura e couve coração salteada (4)	Bife de peru grelhado com massa e couve (1,3)	Solha no forno ao natural com arroz de cenoura, salada (4)	Coelho estufado simples com batata e grelos cozidos
	VEGETARIANO	Massinha de ervilhas, cenoura, milho e alho francês (1,3)	Estufado de feijão manteiga com batata, cenoura, courgette, abóbora	Berigelas recheadas com soja, milho, pimentos e queijo, arroz branco e salada de alface (6)	Salada de seitan com batata, cenoura, feijão-verde e salsa	Rancho de tofu (1,3,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina	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	Cenoura com salsa	Alho-francês	Abóbora	Feijão-verde	Juliana	Espinafres	Legumes
		Redfish cozido com batata, cenoura e couve flor (4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes (12)	Perca grelhada com batata e couve portuguesa (4)	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e brócolos cozidos (1,3,12)	Tortilha de legumes e cogumelos com salada de tomate (3)	Cubos de vaca estufados com batata e legumes	Arroz de peixe (pescada) com coentros e legumes cozidos (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

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
	SOPA	Lavrador	Couve-coração	Nabiças	Couve-portuguesa e feijão branco	Couve-flor	Creme de legumes	Sopa de peixe (1,3,4)
	GERAL	Carne de porco à portuguesa, salada (2)	Pescada cozida com todos (3,4)	Favas com entrecosto com arroz (6,7,12)	Perca grelhada com molho de azeite e alho, batata e salada de tomate e pimentos (4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,7,12)	Jardineira de pota (14)	Alheira no forno com arroz de legumes, salada (1)
	DIETA	Bife de frango estufado com arroz branco e salada mista	Pescada cozida com todos (3,4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada (1,3)	Perca grelhada com batata e salada (4)	Pato cozido com arroz de cenoura e salada de alface	Peixe cozido com batata e feijão-verde (4)	Frango assado no forno com arroz branco e legumes cozidos
	VEGETARANO	Seitan à portuguesa com salada (1)	Salada russa de tofu (3,6)	Chili de soja com arroz (6)	Estufado de grão com batata e legumes	Arroz de feijão encarnado com legumes	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	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	Alface	Primavera	Legumes	Couve-portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	GERAL	Abrótea cozida com batata e espinafres salteados (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Peixe espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Quiche de frango com legumes e salada (1,3,7)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Macarronada de vaca com alho francês e cenoura (1,3)	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada mista (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

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 branco com espinafres	Feijão-verde	Nabiças	Alho-francês	Canja (1,3)	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Redfish no forno com molho e tomate, batata cozida e legumes (4)	Arroz à valenciana (peru, porco, cenoura, pimentos, ervilhas)	Bacalhau com grão, e ovo cozido, salada mista (3,4)	Bife de frango com molho de cogumelos, arroz branco e salada (7)	Salada de feijão-frade com atum, ovo, salsa e cenoura (3,4)	Vaca estufada com cenoura, puré de batata e salada de alface e tomate (7,12)	Joaquinhos com arroz de tomate e salada (1,3,4)
	DIETA	Redfish no forno ao natural com batata cozida e legumes(4)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada	Salada de peixe com batata e legumes (4)	Vaca estufada simples com batata e salada	Pescada no forno com arroz e salada (4)
	VEGETARIANO	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7)	Meia desfeita de tofu com grão, batata e salada mista(6)	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	Salada de feijão-frade com batata, ervilhas, cenoura	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Cenoura	Macedónia	Feijão-verde	Brócolos	Juliana	Abóbora com coentros	Couve-flor
		Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes (1,3)	Filetes no forno com batata, cenoura e lombardo (4)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Peito de frango estufado com arroz e salada mista (12)	Omelete de cogumelos e legumes com salada mista (3)	Almondegas de tomata com esparguete e salada mista (1a14)
	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

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	Grelos	Primavera	Courgette	Juliana	Agrião	Nabo e cenoura	Brócolos
	GERAL	Feijoada de carne com arroz branco (6,7,12)	Maruca cozida com batata e brócolos (4)	Frango de fricassé com arroz de coentros e salada (3)	Empadão de atum com cenoura e espinafres (4,7)	Peru estufado com cogumelos e cenoura, macarronete e salada de alface (1,3)	Caldeirada de peixe (2,4,14)	Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco (3,6,7,12)
	DIETA	Frango assado com arroz branco e couve	Maruca cozida com batata e brócolos (4)	Frango estufado simples com arroz e salada	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Peru estufado simples com macarronete e salada de alface (1,3)	Caldeirada de peixe simples (4)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada
	VEGETARIANO	Feijoada de soja com arroz branco (6)	Tofu no forno com batata gratinada com legumes (6)	Caril de grão e legumes com arroz branco	Empadão à camponesa (ervilhas, cenoura, milho, courgette) (6)	Seitan estufado com cogumelos e cenoura, macarronete e salada de alface (1,3)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Cenoura	Alho francês	Feijão-verde	Brócolos	Couve-coração	Abóbora com coentros	Couve-flor
		Pescada no forno com batata e legumes (4)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Filetes no forno com batata, cenoura e lombrodo (4)	Peito de frango estufado com arroz e salada mista (12)	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Omelete de cogumelos e legumes com salada mista (3)	Quiche de legumes e cogumelos com salada (1,3,7)
	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

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