

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Creme de ervilhas com coentros	Nabiças	Alho-francês	Ministrone	Abóbora com hortelã	Lombardo e nabo
	GERAL	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Carne de vaca à Rio Tinto com arroz e salada de alface e cenoura (12)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada mista (1 a 14)	Bifanas de cebolada com puré de batata e brócolos (7,12)	Bacalhau à Brás com salada mista (3,4)
	DIETA	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Carne de vaca cozida com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (3,4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de lombardo e salada (4)	Bife de frango grelhado com massa e brócolos cozidos (1,3)	Salada de bacalhau, ovo e legumes cozidos (3,4)
	VEGETARIANO	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	Soja guisada com cenoura, milho e arroz (6)	Salada russa de tofu (3,6)	Rancho vegetariano (massa, grão, cogumelos, cenoura e lombardo) (1,3)	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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
		Bife de peru grelhado com batata assada	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almondégas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,12)	Perca grelhada com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor
	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

## EMENTA GERAL: De 7 a 13 de abril de 2025

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Creme de legumes com couve-flor	Feijão encarnado com repolho	Agrião	Juliana de legumes	Lavrador	Grelos	Feijão-verde
	<b>GERAL</b>	Tentáculos de pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (14)	Grelhada mista de carnes com arroz branco, feijão preto guisado e salada mista (1,12)	Solha no forno com puré de batata e cenoura (4,7,12)	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre com esparguete e salada alface e cenoura (1,3,6,7,9,12)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Caldeirada de peixes com pimentos e salada mista (2,4,12,14)
	<b>DIETA</b>	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (14)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Solha no forno ao natural com batata cozida e cenoura (4)	Hamburguer grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)	Red-fish estufado com batata cozida e salada mista (4)
	<b>VEGETARANO</b>	Tofu à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)	Estufadinho de feijão-preto com cogumelos e arroz branco	Seitan de cebolada com batata cozida e cenoura (1)	Bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura (6)	Caldeirada de cogumelos com pimentos	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce tradicional (1,3,7)
	<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>	Espinafres	Alho-francês	Beterraba	Legumes	Couve-portuguesa	Cenoura	Ervilhas
		Arroz de aves no forno com salada	Red-fish no forno com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Quiche de peixe com legumes (1,3,4)	Solha no forno em cama de cenoura e alho-francês com arroz de lombardo (4)	Jardineira simples de frango	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos e salada (4)
	<b>GERAL</b>	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)
	<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

## EMENTA GERAL: De 14 a 20 de abril de 2025



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA SANTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Brócolos	Canja (1,3)	Feijão branco com espinafres	Caldo verde (6,12)	Lombardo	Creme de cenoura
	GERAL	Salada de feijão-frade com atum, ovo e legumes cozidos (3,4)	Pá de porco no forno com arroz de cenoura e salada mista	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada (4,12)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Bacalhau cozido com grão, ovo e couves (3,4)	Pescada frita com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,3,4,12)	Caldeirada de borrego com batatas
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Perna de frango no forno com arroz de cenoura e salada mista	Carapaus assados com batata cozida e salada (4)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Bacalhau cozido com batata, ovo e cenoura (3,4)	Pescada no forno com arroz de coentros e salada de alface (4)	Caldeirada de borrego com batatas
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7)	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	Salada de grão, cenoura, couves, beringela e courgette		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doces (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	Cenoura	Macedónia	Feijão-verde	Brócolos	Juliana	Abóbora com coentros	Couve-flor
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Hamburguer grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3)
	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	de abril	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão com lombardo	Creme de brócolos	Primavera	Cenoura com couve-coração	Feijão encarnado com espinafres	Abóbora com hortelã	Couve-flor
	GERAL	Massada de abrótea com pimentos e salada mista (1,3,4)	Empadão de carne com salada mista (1,3,6,7,12,14)	Pastéis de bacalhau com arroz alegre e salada de alface e cenoura (1a14)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Filetes de pescada no forno em cama de cenoura e grelos com batata cozida (4)	Arroz à Valenciana com salada de alface e cenoura (1,6,12)	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)
	DIETA	Massada simples de abrótea com salada mista (1,3,4)	Bife de peru estufado simples com batata cozida e salada mista	Red-fish no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Filetes de pescada no forno ao natural com batata, cenoura e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Empadão de soja com salada mista (1,3,6,7)	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Tofu no forno em cama de cenoura e grelos com batata cozida (6)		
	SOBREMESA	Fruta da Época	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	Cenoura	Macedónia	Feijão-verde	Brócolos	Juliana	Abóbora com coentros	Couve-flor
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)
	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
	<b>SOPA</b>	Lavrador	Creme de brócolos com coentros	Agrião	Caldo verde	Couve-flor	Creme de legumes	Sopa de peixe (1,3,4)
	<b>GERAL</b>	Perna de peru no forno com molho de mel e alho, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,12)	Meia desfeita de paloco com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4)	Frango assado com arroz de cenoura e salada (12)	Jardineira de pota (2,12,14)	Bochechas de porco estufadas com arroz de feijão e salada mista (12)	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)
	<b>DIETA</b>	Perna de peru no forno simples com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3)	Salada de paloco (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (3,4)	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada (12)	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Arroz simples de pato com salada de alface e cenoura (6,12)
	<b>VEGETARANO</b>	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista	Jardineira de soja (6)	Cubos de tofu estufados com cenoura e feijão-verde, arroz de feijão (6)	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	<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>	Abóbora	Alface	Primavera	Legumes	Couve-portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	Massada de peixe com salada (1,3,4,12)	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve-flor	Tortilha de atum e legumes (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)
	<b>GERAL</b>	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)
	<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