



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Grão com Espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	Creme de legumes	Juliana de Legumes	Couve-Flor
	GERAL	Arroz à Valenciana com salada de alface e cenoura (1,6,12)	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (14)	Perna de peru no forno com molho de mel e alho, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,12)	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Massada de peixe e coentros com salada mista (1,3,4)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (14)	Perna de peru no forno simples com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Massada simples de peixe com salada mista (1,3,4)	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)
	VEGETARANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada (6,12)	Massinha de grão, soja e brócolos (1,3,6)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade (1)	Empadão de soja com legumes (6,7)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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
		Meia desfeita de peixe (3,4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Arroz de aves no forno com salada	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (4,7)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Omelete de peixe com massa penne, espinafres e cenoura (3,4)
	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


A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e Repolho	Caldo-verde	Macedónia	Feijão-verde	Lombardo	Abóbora com Massinhas
	GERAL	Caldeirada de lulas (14)	Bife de frango ao alinho com massa tricolor e salada (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Isclas de porco à Portuguesa com batata cozida e salada mista (12)	Red-fish no forno com arroz de coentros e salada mista(4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Pescada de coentrada com batata e legumes cozidos (4)
	DIETA	Maruca cozida com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e salada mista (4)	Bife de peru estufado simples com batata cozida e salada mista	Red-fish estufado simples com arroz branco e salada mista (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Pescada no forno assada simples com batata e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Caldeirada de cogumelos	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Arroz malandrinho de tofu com salada msita (6)	Seitan à Portuguesa com batata cozida e nabiças (1)	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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
		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 de atum com feijão-frade (3,4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)	Peixe cozido com batata e legumes (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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Ministrone	Abóbora	Caldo-verde	Cenoura com coentros	Espinafres	Feijão-verde
	GERAL	Massada com carne de porco aos cubos e salada mista (1,3,12)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Carne de vaca estufada com arroz e salada mista	Filetes no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com puré de batata e salada (4,7)	Panados de peru com arroz primavera e salada de alface e cenoura (1)	Peixe-espada grelhado com molho de limão com batata e couve-flor cozidas (4)	Salgadinhos fritos com arroz de tomate e salada mista (1a14)
	DIETA	Bife de frango grelhado com macarrão e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de vaca estufados simples com arroz e salada mista	Filetes no forno com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Peixe-espada grelhado com batata e couve-flor cozidas (4)	Filetes no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)
	VEGETARANO	Cubos de soja estufados com macarrão e salada mista (1,3,6)	Seitan no forno de cebolada com batata e brócolos cozidos (1)	Risotto de cogumelos com salada mista	Tofu à Gomes de Sá com salada mista (3,6)	Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface e cenoura (7)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,7)	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	Alho-francês	Brócolos	Juliana	Abóbora c/ coentros	Primavera
	GERAL	Tintureira estufada com batata e legumes (4)	Bife de vaca grelhado com esparguete e salada (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e salada (4)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Salada Russa de pescada (3,4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,12)	 Bacalhau da consoada (3,4)
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas	Nabiça	Brócolos
	GERAL	Ensopado de borrego com batata assada e grelos salteados (12)	Rodelas de lulas estufadas com arroz branco e salada de tomate e cenoura (2,4,12,14)	Massa com frango e salada (1,3,7)	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Bochechas de porco no forno com arroz de feijão e salada mista (12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre com massa e salada mista (1,3,6,7,9,12)
	DIETA	Estufado simples de borrego com batata assada e grelos cozidos	Salada de pescada (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (3,4)	Perna de frango cozida com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	
	VEGETARIANO	_____	Salada russa de tofu (6)	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	Feijoada de cogumelos com arroz branco	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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	Cenoura c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
		Salada russa de pescada (3,4)	Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3,7)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3)	Arroz de marisco com salada mista (1,2,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.