

		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	Ervilhas com ovos escalfados (3,6,7,12)	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 no forno com arroz primavera e salada (1,3,6,7,12)	Massada de peixe e coentros com salada mista (1,3,4)	Entrecosto assado com arroz de ervilhas, salada(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 no forno com arroz primavera e salada (1,3,6,7,12)	Massada simples de peixe com salada mista (1,3,4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada
	VEGETARANO	Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco (3)	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)	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura e salada	_____	_____
	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
	GERAL	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		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	Jardineira de pota (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)	Empadão de carne com salada mista (1,3,6,7,12,14)	Red-fish no forno com arroz de coentros e salada mista (4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Pescada cozida 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 no forno com arroz de coentros 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	Jardineira de soja (6)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Arroz malandrinho de tofu com salada msita (6)	Empadão de soja com salada mista (1,3,6,7)	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		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)	Dobrada com feijão branco (6,7,12)	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 frango grelhado com arroz e salada	Peixe-espada grelhado com batata e couve-flor cozidas (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada
	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)	Pescada cozida 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 Tremeço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Creme de cenoura	Lombardo	Agrião	Ervilhas	Nabiça	Brócolos
	GERAL	Frango assado com arroz de cenoura e salada	Carne à portuguesa com salada mista (12)	Caldeirada de borrego com batata e grelos salteados	Perca no forno com arroz primavera e salada (4)	Bifanas com massa espiral e salada (1,3)	Empadão de atum com salada (1,3,4,6,7,12,14)	Peru estufado com esparguete e couves (1,3)
	DIETA	Frango assado com arroz e salada	Bife de frango grelhado com batata e salada	Estufado simples de borrego com batata assada e grelos cozidos	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Bife de frango de coentrada com massa espiral e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Perna de peru estufada simples com esparguete e couves (1,3)
	VEGETARIANO	Caril de grão e legumes com arroz branco e salada	_____	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	Arroz de lentilhas com courgette, cenoura e abóbora	Massinha de cogumelos, milho, ervilhas, cenoura (1,3)	_____	_____
	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)	Bacalhau com todos (3,4)	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 peixe com salada
	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Creme de cenoura	Lombardo	Agrião	Ervilhas	Nabiça	Brócolos
	GERAL	Corvina grelhada com batata e couve cozidas (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Perna de peru assada com batata e esparregado (1,7,12)	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada (1 a 14)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3)	Maruca no forno com arroz de grelos e salada (4)	Jardineira de carne (6,7,12)
	DIETA	Corvina grelhada com batata e couve cozidas (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada (1,3)	Perna de peru assada com batata e legumes cozidos	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Maruca no forno com arroz de salada (4)	Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	_____	Bolonhesa de soja (1,3,6)	Seitan assado com batata e legumes salteados (1)	Tofu dourado com arroz de cenoura e salada (6)	Massinha de feijão com legumes ao molho de tomate (1,3)	_____	_____
	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	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Cenoura c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
	GERAL	Salada russa de frango (3,4)	Arroz de marisco (2,4,14)	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 peixe com salada
	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)