

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Feijão verde	Creme de coentros	Grelas com grão	Caldo verde (6,7,12)	Nabiças	Canja (1,3)
	GERAL	Massada de peixe com pimentos e salada mista (1,3,4)	Pá de porco no forno com batatinha assada e salteado de legumes (12)	Pescada no forno em cama de cebola com arroz de grelos e cenoura (4)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3)	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Arroz de pato com salada de tomate e pepino (6,7,12)	Massada de atum com salada de alface e milho (1,3,4,7)
	DIETA	Massinha simples de peixe com salada mista (1,3,4)	Perna de frango no forno com batata assada e legumes cozidos	Pescada no forno com arroz e grelos cozidos (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Redfish cozido com batata e brócolos (4)	Pato cozido com arroz de cenoura e salada	Filetes no forno com batata e couve de bruxelas cozidas (4)
	VEGETARANO	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Seitan no forno com batatinha assada e legumes salteados (1)	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco (3)	Tofu à Gomes de Sá com legumes (6)	Macarronada de grão, cenoura e alho francês com salada mista (1,3)	_____	_____
	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	Creme de abóbora com feijão	Espinafres	Macedónia	Cenoura com hortelã	Couve flor	Lombardo	Creme de grão
	GERAL	Arroz de aves ao forno com brócolos cozidos	Quiche de salmão e legumes (1,3,4,7)	Empadão de vitela com espinafres e cenoura (3,7,12)	Douradinhos no forno com arroz alegre (1a14)	Perna de frango no forno com esparguete e feijão verde cozido (1,3)	Redfish no tacho com batata, cenoura e couve flor (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e esparregado (1,12)
	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

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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)



EMENTA GERAL: De 12 a 18 de Fevereiro de 2024

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Alho francês	Couve portuguesa	Brócolos	Creme de cenoura com massinhas (1,3)	Feijão verde	Sopa de legumes
	GERAL	Filetes fritos com arroz de feijão, salada de alface e tomate (1,3,4)	Jardineira de vaca (6,7,12)	Perca no forno com batata assada e brócolos cozidos (4)	Bifanas de cebolada com massa e salada mista (1,3,12)	Pasteis de bacalhau com arroz alegre, salada de alface e milho (1 a 14)	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Rancho (cubos de porco, massa, grão, couve e cenoura) (1,3,6,7,12)
	DIETA	Filetes no forno com arroz e salada (4)	Carne de vaca estufada simples com batata e feijão verde cozido	Perca no forno ao natural com batata assada e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e salada (1,3)	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Frango no forno com massa e couve (1,3)
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada com arroz de ervilhas e cenoura baby (6)	Jardineira de seitan (1)	Ensopado de feijão, abóbora, batata, brócolos e cenoura	Favas guisadas com esparguete, cenoura e alho francês (1,3)	Caril de grão e legumes com arroz branco, salada de alface e milho (6)	_____	_____
	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	Creme de legumes	Juliana	Agrião	Couve coração	Espinafres	Creme de abóbora	Brócolos
		Bife de frango grelhado com massa espiral e salada (1,3)	Perca no forno com puré de batata e brócolos cozidos (4,7)	Perna de peru no forno com salteado de massa e legumes (1,3)	Arroz de peixe com salada de tomate (4)	Tirinhas de vaca guisadas com arroz de cenoura e brócolos cozidos (12)	Arroz de frango com legumes	Peixe espada no forno com batata e espinafres salteados (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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde (6,7,12)	Brócolos	Macedónia	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Chilli de carne picada com arroz branco, salada (6,7,12)	Solha no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3)	Filetes de coentrada no forno com arroz de ervilhas e cenoura baby (4)	Carne de porco estufada com esparguete, salada de alface e milho (1,3,12)	Peixe no forno com arroz de cenoura, salada (4)
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Solha no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)	Pernas de frango estufadas simples, esparguete e cenoura (1,3)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)
	VEGETARANO	Empadão de soja com cenoura e espinafres com salada de alface (6)	Feijoada vegetariana com arroz branco	Gratinado de grão e legumes (6)	Massada de lentilhas com cenoura e cogumelos (1,3)	Estufado de feijão com cenoura, couve flor com arroz 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	Grelós	Alho francês e courgette	Repolho	Creme de legumes com lentilhas	Feijão verde	Beterraba e batata doce	Abóbora e coentros
	GERAL	Bife de peru estufado com cogumelos, massa e salada mista (1,3,12)	Ovos mexidos com arroz de legumes (3)	Frango no forno com ratatouille de legumes e batata doce	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa (4)	Vitela assada com arroz árabe e salada (12)	Filetes de panga no forno com puré de batata e brócolos cozidos (4,7)	Tirinhas de porco salteadas com massa espiral e legumes (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

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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve flor e cenoura	Macedónia	Coentros	Brócolos	Feijão com hortaliça	Grelos	Espinafres
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz à valenciana (6,7,12)	Empadão (puré) de atum com legumes (4,7)	Frango assado com arroz de cenoura, salada	Perca grelhada com batata cozida e salada de tomate e pepino (4,12)	Rolo de carne misto no forno com massa e espinafres (1,3,6,7,12)	Perna de peru estufada com batata frita e salada de alface e cenoura
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e salada (4)	Peru estufado com arroz e cenoura	Redfish no forno com batata e espinafres (4)	Frango cozido com arroz branco e salada de alface	Perca grelhada com batata cozida e salada de tomate e pepino (4,12)	Bife de frango grelhado com massa e espinafres (1,3)	Perna de peru estufada com batata assada e salada
	VEGETARIANO	Tofu no forno com crosta de broa, batata e espinafres (1,6)	Arroz de seitan à valenciana (6,7,12)	Empadão de ervilhas, cenoura e alho francês (6)	Tofu Tandoori com arroz branco e salada (1,3,6)	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da época	Doce (3,7)	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	Brócolos	Couve coração	Abóbora com hortelã	Legumes	Espinafres	Courgette	Feijão verde
	GERAL	Cubos de frango estufados com arroz e salada (12)	Abrótea cozida com batata e grelos cozidos (4)	Bifanas estufadas com massa e salada (1,3)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Carapau no forno com batata e espinafres cozidos (4)	Quiche de cogumelos e legumes (1,3,7)	Arroz de peixe com salada (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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)