

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e Repolho	Caldo-verde (6,7,12)	Sopa do cozido (6,7,12)	Feijão-verde	Lombardo	Abóbora com hortelã
	GERAL	Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Rancho de porco (grão, cenoura, massa, lombardo) (1,3)	Pasteis de bacalhau com arroz de legumes (1,3,4,6,7)	Cozido à Portuguesa (6,7,12)	Bolonhesa de atum com salaa (1,3,4)	Frango de tomatada com arroz branco e salada	Caldeirada de peixe e salada mista (2,4)
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada (1,3)	Filete de panga ao natural com arroz de cenoura e couves de bruxelas (4)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada mista	Peixe no forno ao natural com arroz e legumes (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (1,3)	Pescada cozida 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)	Seitan assado com batatainha e salteado de legumes (1,6)	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 à café com arroz e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Esparguete à Bolonhesa e salada (1,3)	Salada de atum com feijão-frade (3,4)	Quiche de cogumelos e alho francês (1,3)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Bife de peru grelhado com massa e cenura 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

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
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Alface	Grão e espinafres	Alho francês	Agrião	Ervilhas	Nabiças	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Frango no forno com molho de limão, arroz primavera e salada	Salada russa de atum com ovo (3,4)	Jardineira de vitela	Solha frita com arroz de feijão e salada (1,3,4)	Bifanas de cebolada com massa e salada (1,3)	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada
	<b>DIETA</b>	Frango no forno ao natural com arroz e salada	Perca grelhada com batata e salada (4)	Bife de peru grelhado com batata e espinafres cozidos (1,3)	Corvina grelhada com arroz, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Bife de frango de coentrada com massa e salada (1,3)	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Perna de peru assada simples com batata e couve cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu assado com molho de soja, arroz primavera e salada (6)	Empadão de soja com salada mista (1,3,6,7)	Massinha de cogumelos, milho, ervilhas, cenoura (1,3)	Arroz de lentilhas com courgette, cenoura e abóbora	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
<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	Igual à Dieta Geral
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
	<b>GERAL</b>	Salada russa de pescada (3,4)	Bife de peru com arroz de cenoura e salada (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)	Quiche de atum com salada mista (1,3,4,7)
	<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

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	Primavera	Agrião	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	Creme de legumes	Juliana de Legumes	Couve-Flor
	GERAL	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro e grelos salteados (14)	Carne de porco à primavera com massa (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada mista (4)	Perna de peru guisada com cenoura, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3)	Feijoada de choco com arroz branco e salada mista (14)	Favas à Portuguesa (6,7,12)	Bacalhau à Brás com salada mista (3,4)
	DIETA	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (14)	Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Perna de peru simples com massa e brócolos cozidos (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Bife de frango grelhado com batata e couves	Filete no forno ao natural com batata, cenoura e salada mista (4)
	VEGETARANO	Tofu à lagareiro com batata a murro e grelos salteados (6)	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Feijoada de cogumelos (cogumelos, cenoura, couve branca, feijão) com arroz e salada	Massinha de grão, soja e brócolos (1,3,6)	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada (6,12)	_____	_____
	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
		Febras grelhadas com arroz e alho-francês	Meia desfeita de peixe (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (4,7)	Ovos mexidos com arroz 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

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 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	Camponesa	Abóbora	Caldo-verde	Couve flor	Espinafres	Feijão-verde
	GERAL	Frango no tacho com tomate, cogumelos e pimentos e massa (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Grelhada mista com arroz de feijão e salada	Filetes no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com puré de batata e salada (4,7)	Frango de churrasco com arroz de feijão e salada	Peixe-espada grelhado com molho de limão com batata, couve-flor e feijão-verde (4)	Rissóis de carne com arroz de grelos e salada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	DIETA	Frango cozido com massa e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Filetes no forno com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Peixe-espada grelhado com batata, couve-flor e feijão-verde (4)	Pato cozido desfiado 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 (1,6)	Risotto de cogumelos com salada mista	Tofu no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com batata e salada (6)	Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface e cenoura (7)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Crema Catalana (3,7)	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)	Hambúrguer grelhado com massa à italiana e 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.