

		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	Massa com frango e salada (1,3)	Empadão de atum com legumes (4,7)	Carne de vaca estufada com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata e salada de tomate (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Filetes no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com puré de batata e salada (4,7)	Perna de peru no forno com laranja, massa espiral e cenoura e feijão-verde cozidos (1,3)
	DIETA	Perna de frango cozida com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (1,3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate (4)	Carne de vaca cozida com arroz e salada de alface e cenoura	Filetes no forno com batata e legumes cozidos (4)	Perna de peru no forno ao natural, massa espiral e cenoura cozida (1,3)
	VEGETARANO	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Risotto de cogumelos com salada mista	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco (3)	Caldeirada de seitan (1)	Tofu à Gomes de Sá com legumes (6)	_____	_____
	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)	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6)	Massada simples de pescada (1,3,4)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas (1,3)	Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas	Nabiça	Brócolos
	GERAL	Peixe-espada grelhado com molho de limão com batata e couve-flor cozidas (4)	Cubos de porco à primavera com massa penne (1,3)	Solha frita com açorda e salada de alface e pepino (1,3,4)	Frango assado com massa e espinafres salteados (1,3)	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes (3,4)	Peru guisado com esparguete, ervilhas e salada (1,3)	Rissois de camarão com arroz de tomate e salada (1,2,3,4,7,14)
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e couve-flor cozidas (4)	Cubos de peru estufados simples com cenoura e massa penne (1,3)	Solha no forno ao natural com arroz e salada (4)	Frango assado ao natural com massa e espinafres (1,3)	Pescada cozida, com batata e legumes (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Salada de bacalhau com legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e cogumelos (7)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada de alface e cenoura (1)	Omelete queijo e espinafres com arroz e salada (3,7)	Feijoada de Soja (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	Cenoura c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
		Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3)	Peixe-espada grelhado com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3,7)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Frango estufado 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

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	Primavera	Grão com Espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	Creme de legumes	Juliana	Couve-Flôr
	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)	Bifanas no tacho com massa e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Rissóis de carne com arroz de cenoura e salada (1,6,7,12)	Massada de peixe e coentros com salada mista (1,3,4)	Empadão de carne com espinafres (7)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (14)	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Massada simples de peixe com salada mista (1,3,4)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada
	VEGETARANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Cozido Vegetariano (6)	Jardineira de soja (6)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade (1)	Massa gratinada com legumes, azeitonas e cogumelos (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	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N / 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Crema de cenoura	Feijão e Repolho	Caldo-verde	Macedónia	Feijão-verde	Lombardo	Abóbora com Massinhas
	GERAL	Red-fish no forno com arroz de coentros e salada mista(4)	Massinha de peru com legumes (1,3)	Perca no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Frango de tomatada com arroz branco e salada	Maruca cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com arroz alegre e salada de alface	Peixe espada assado com batata e couve-flôr cozida (4)
	DIETA	Red-fish estufado simples com arroz branco e salada mista (4)	Massinha simples de peru com legumes (1,3)	Perca no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada (1,3)	Abrótea cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com arroz branco e salada de alface	Peixe espada assado com batata e couve-flôr cozida (4)
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de tofu com salada msita (6)	Seitan à Portuguesa com batata cozida e nabiças (1)	Salada de grão, ovo , cenoura e feijão-verde (3)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Caldeirada de cogumelos	_____	_____
	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 cenura 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 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	Legumes	Primavera	Lombardo	Canja com massinha (1,3)	Espinafres	Creme de legumes com feijão-frade	Feijão com nabiça
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa com salada mista (1,3,6,12)	Meia desfeita de bacalhau com salada mista (3,4)	Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Solha no forno com batata e feijão-verde (4)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)	Pescada de coentrada com batata e legumes cozidos (4)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)
	DIETA	Frango assado com esparguete e salada mista (1,3)	Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve-portuguesa (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Solha no forno com batata e feijão-verde (4)	Tiras de frango estufadas simples com arroz branco e salada	Pescada no forno assada simples com batata e legumes cozidos (4)	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e cenoura com esparguete (1,3)	Salada Russa de legumes com ovo (3)	Bife de seitan de cebolada com massa espiral e salada de alface e cenoura (1,3)	Jardineira de soja e legumes (6)	Tofu salteado com massa lacinhos e salada (3,6)	_____	_____
	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	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Feijão-verde	Alho-francês	Grelos com abóbora	Creme de legumes com salsa	Juliana	Creme de cenoura com couve-flor	Ervilhas com coentros
		Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Bife de frango com arroz de grelos e salada	Salada russa de pescada (3,4)	Tirinhas de peru estufadas com massa tricolor e salada (1,3)	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 Tremoço; 14 Moluscos.

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