

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Agrião	Creme de legumes com feijão-frade	Canja
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne recheado assado no forno com arroz de feijão e salada	Pescada cozida com ovo, batata e legumes	Bife de peru grelhado com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Arroz de pota com salada de alface e cenoura ralada	Frango assado com massa e salada de alface e tomate	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada de pimentos
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Bife de peru grelhado com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada	Frango cozido com massa e salada de alface	Carapaus assado com batata cozida e salada de tomate
	VEGETARANO	Legumes à Brás	Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho-francês	Salada de grão, ovo e legumes	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração	Arroz de legumes com cubinhos de tofu	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	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	Juliana de legumes	Feijão-verde	Alho-francês e cenoura ralada	Creme de legumes com coentros	Couve-portuguesa e nabo	Alface	Creme de abóbora com chuchu
	GERAL	Bife de frango grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Abrótea cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura com salada	Perna de peru assada com arroz de cenoura e lombardo cozido
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chouriço
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana de legumes	Espinafres	Alho-francês e cenoura ripada	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Arroz de pato com salada de alface e cenoura	Solha frita com açorda de alho e coentros e salada de tomate e pepino	Pá de porco assada com batatinhas coradas e salada mista	Empadão de atum com espinafres e cenoura ripada	Perna de peru estufada com espirais e salada mista	Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde	Frango de tomatada com arroz branco e salada mista
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Solha no forno com batata cozida e grelos cozidos	Febras grelhadas com massa esparguete e salada de alface	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor	Bife de peru grelhado com espirais e salada mista	Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde	Frango cozido com arroz branco e salada mista
	VEGETARIANO	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Lasanha de legumes	Ervilhas com ovo escalfado e arroz	Tofu à Gomes de Sá	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, couve-lombarda)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Doce	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	Alho-francês	Agrião	Creme de legumes	Sopa de cenoura com ervilhas	Brócolos	Grelos e abóbora	Lombardo e nabo
		Solha grelhada com batata e legumes cozidos	Frango cozido com arroz e couve-lombardo	Salada de legumes e pescada com ovo	Estufado de legumes com batata aos cubos e ovo escalfado	Perca grelhada com arroz de espinafres	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Filetes em cama de alho-francês e cenoura com puré
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Sopa do cozido	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças	Caldo verde	Cenoura com couve-flor
	GERAL	Perca à lagareiro com batata "a murro" e brócolos cozidos	Cozido de carnes à Portuguesa	Red-fish no forno com arroz primavera e salada	Carne de vaca guisada com cenoura e feijão-verde com massa esparguete	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada	Iscas de cebolada com batata cozida e salada mista	Massada de peixe com delícias do mar
	DIETA	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos	Carne de vaca cozida com arroz, cenoura e couve-lombarda	Red-fish no forno com arroz primavera e salada	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface e pepino	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e salada	Bifanas grelhadas com batata cozida e salada mista	Pescada cozida com batata e legumes
	VEGETARANO	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Cozido vegetariano	<i>Courgette</i> recheada e gratinada no forno com arroz	Hamburguer vegetariano com esparguete e salada de alface e pepino	Caril de grão e alho-francês com arroz de tomate e salada	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz Doce	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 com tomate	Sopa de cenoura com brócolos	Nabiças	Grelos com chuchu	Alface	Primavera	Creme de legumes com massinhas
	GERAL	Bife de frango grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Bife de peru grelhado com macaronete e alho-francês	Omelete de peixe com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Canja	Legumes	Creme de legumes com feijão-frade	Feijão com nabiça
	GERAL	Frango assado com batata frita e salada mista	Meia desfeita de paloco com couve-portuguesa	Costeletas à salsicheiro com massa espiral e salada de alface e cenoura	Peixe-espada grelhado com molho de alho com batata e legumes cozidos	Carne de porco à Alentejana com salada mista	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco
	DIETA	Frango assado ao natural com massa primavera (cenoura, ervilhas e milho)	Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve-portuguesa	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada de alface e cenoura	Peixe-espada grelhado com batata e legumes cozidos	Bifanas grelhadas com arroz branco e salada mista	Pescada no forno assada simples com batata e legumes cozidos	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco
	VEGETARIANO	Massa salteada com legumes	Salada-russa de legumes com ovo	Bife de seitan de cebolada com massa espiral e salada de alface e cenoura	Jardineira de legumes	Estufado de ervilhas e cenoura com arroz branco	_____	_____
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Feijão-verde	Alho-francês	Grellos 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	Bife de frango com arroz de grelos e salada	Salada-russa de pescada	Tirinhas de peru estufadas com massa tricolor e salada	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada	Peixe cozido com batata e legumes
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição