

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Caldo verde (1,6)	Nabiças	Alho-francês	Couve-coração	Creme de ervilhas
	GERAL	Petingas fritas com arroz de pimentos e salada mista (1,4)	Bife de frango ao alinho com massa espiral tricolor e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Dobrada com feijão-branco e arroz branco	Bacalhau com natas com salada mista (4,7)	Carne de vaca à primavera com massa espiral (1,3,12)	Tentáculos de pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (2,4,12,14)
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e legumes cozidos	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Carne de vaca cozida com massa espiral e feijão-verde cozido (1,3)	Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (2,4,14)
	VEGAN	Tofu no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com arroz de ervilhas e salada (6)	Bolonhesa de soja com legumes (1,3,6)	Seitan no forno de cebolada com batata e brócolos cozidos (1)	Arroz malandrinho de tofu com legumes (6)	Salada de grão, ovo, cenoura e feijão-verde (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
		Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)	Red-fish no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de pato com cenoura e feijão-verde (6,12)	Salada de atum com feijão-frade (3,4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	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 Tremeço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas (1,3)	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas	Espinafres	Juliana de legumes
	GERAL	Massada de pescada com salada mista (1,3,4)	Alheira no forno com ovo estrelado e arroz de cenoura (1,3,6,12)	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata e salada de tomate (4)	Cozido à Portuguesa (1,6,7,12)	Perca grelhada com batata salteada e brócolos cozidos (4)	Frango guisado com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,7,12)	Cavala cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas (4)
	DIETA	Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Frango assado com arroz e salada de alface	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Frango estufado com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,7,12)	Cavala cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas (4)
	VEGAN	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Empadão de lentilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Caldeirada de soja (6)	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	Seitan à Portuguesa com batata e brócolos cozidos (1)	_____	_____
	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	Macedónia	Grelós	Brócolos	Juliana de legumes	Abóbora com coentros	Primavera
		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/4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora com croutons (1)	Feijão-encarnado com espinafres	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Solha frita com açorda de tomate e salada de alface e pepino (1,3,4)	Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e cenoura (1,3)	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4)	Bochechas de porco com arroz de cenoura e salada (7)	Red-fish no forno com batata corada e legumes salteados (4)	Pá de porco no forno com arroz de feijão e salada mista (12)	Peixe-espada grelhado com molho de limão, batata e brócolos cozidos (4)
	DIETA	Solha no forno ao natural com arroz branco e salada (4)	Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e cenoura (1,3)	Salada de pescada com legumes (4)	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)
	VEGAN	Seitan de cebolada com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Salada de grão, cenoura e courgette com ovo cozido (3)	Caril de grão com arroz de cenoura e salada (10)	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	Espinafres	Feijão-verde	Couve-flor	Juliana de legumes	Creme de abóbora	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/4328N)

EMENTA GERAL: De 25 a 31 de março de 2024



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
ALMOÇO	SOPA	Ministrone (1,3)	Grelos	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Caldo verde (1,6)	Juliana de legumes	Agrião
	GERAL	Empadão de atum com cenoura e espinafres (3,4,7)	Massada à lavrador (frango, porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,12)	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e salada mista (1,3,4)	Iscas de cebolada com batata e brócolos cozidos (12)	Bacalhau no forno de cebolada com batata frita às rodelas e salada mista (4,12)	Arroz de marisco com salada mista (1a14)	Borrego no forno com batata assada, cenoura e grelos salteados (4)
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida e espinafres (4)	Perna de frango cozida com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa e brócolos cozidos (1,3)	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)	Borrego no forno ao natural com batata assada e grelos cozidos (4)
	VEGAN	Empadão de soja com cenoura e espinafres (3,6)	Arroz malandrino de ervilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Batatas recheadas no forno com grão e legumes	Estufadinho de feijão preto com cogumelos, arroz e salada mista	Gratinado de legumes com feijão-encarnado e batata (7)	_____	_____
	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	Grelos	Primavera	Legumes	Couve-lombarda	Cenoura	Ervilhas
		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/4328N)