

		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	Espinafres	Creme de ervilhas
	GERAL	Refish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)	Massinha de pescada com salada de tomate e cenoura ralada (1,3,4)	Panados de frango com arroz de legumes, salada (6,7,12)	Bacalhau com natas com salada mista (4,7)
	DIETA	Refish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada (1,3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Tiras de frango com arroz branco e salada	Massinha simples de pescada com salada de tomate e cenoura ralada (1,3,4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)
	VEGAN	Salada de feijão-frade com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde	Bolonhesa de soja com legumes (1,3,6)	Seitan no forno de cebolada com batata e brócolos cozidos (1)	Strogonoff de tofu com arroz branco e salada (6)	Couscous de legumes e grão (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
		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: 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Canja com massinhas (1,3)	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas	Espinafres	Juliana de legumes
	<b>GERAL</b>	Salmão no forno com batata assada e brócolos cozidos (4)	Alheira no forno com arroz de grelos, salada (1)	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata e salada de tomate (4,12)	Cozido à portuguesa (6,7,12)	Arroz de tentáculos de pota (14)	Perna de peru no forno com laranja, massa e salada de alface e tomate (1,3)	Pescada frita com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada (1,3,4)
	<b>DIETA</b>	Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de grelos, salada	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Frango cozido com batata e couve	Arroz simples de peixe com salada (4)	Perna de peru no forno com massa e salada de alface e tomate (1,3)	Pescada no forno ao natural com arroz de tomate, salada de alface e cenoura ralada (4)
	<b>VEGAN</b>	Tagliatelle com ovo mexido e legumes (1,3)	Alheira vegetariana com arroz de grelos, salada (6)	Jardineira de soja (6)	Massada de soja fina com salada mista (1,3,6)	Arroz de lentilhas com salada mista	_____	_____
	<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
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura	Macedónia	Grelos	Brócolos	Juliana de legumes	Abóbora com coentros	Primavera
	<b>GERAL</b>	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)
	<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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 4763N)



		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	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	<b>Esparguete à Carbonara com salada mista (1,3,6,7,12)</b>	Maruca no forno com batatinha e grelos salteados (4)	Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco (3,6,7)	Empadão de atum com cenoura ralada e espinafres (1,3,4,7,12)
	DIETA	Salada de bacalhau com batata e legumes (4)	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface e tomate	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3)	Maruca no forno com batatinha e grelos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Peixe cozido com batata e legumes (4)
	VEGAN	Seitan à Gomes de Sá com salada mista (1)	Caril de grão e legumes com arroz branco	Seitan no tacho com batata e legumes (1)	Massinha de ervilhas gratinada com legumes (1,3,6)	Estufado de feijão com batata, cenoura e grelos	—	—
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	<b>Panacota</b>	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	Cenoura c/ salsa	Espinafres	Feijão-verde	Couve-flor	Juliana de legumes	Creme de abóbora	Legumes
	GERAL	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: 4763N)

## EMENTA GERAL: De 24 a 30 de março de 2025

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ministrone (1,3)	Grelós	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Caldo verde (1,6)	Juliana de legumes	Agrião
	GERAL	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,4)	Massada à lavrador (peru, vaca, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,12)	Solha no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com molho de limão, arroz primavera e salada	Petinga com açorda e salada de alface (1,3,4)	Iscas de cebolada com batata e salada de alface (12)	Arroz de marisco com salada mista (1a14)
	DIETA	Filetes de pescada no forno com arroz branco e salada mista	Cubos de peru no forno com massa e salada (1,3)	Solha no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com arroz primavera e salada	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com batata e salada de alface	Arroz simples de peixe com salada (4)
	VEGAN	Seitan dourado com arroz de cenoura e salada mista (1)	Massada de feijão com cenoura e couve (1,3)	Batatas recheadas no forno com grão e legumes	Estufadinho de feijão preto com cogumelos, arroz e salada mista	Tofu à espiritual com salada mista (6,7)	_____	_____
	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	Grelós	Primavera	Legumes	Couve-lombarda	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: 4763N)