

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Juliana	Creme de cenoura cim massinhas (1,3)	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão-verde	Creme de brócolos	Grelas	Primavera
	GERAL	Grelhada mista de carnes com arroz branco, feijão preto guisado e salada mista	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4)	Frango estufado à primavera com esparguete (1,3,6)	Maruca no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Carne de porco em vinha d'alhos com arroz branco e salada (12)	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes (1,2,3,4,7,12,14)	Tirinhas de peru com molho de café, macarronete e salada de alface (1,3,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Salada de pescada com legumes (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada de alface (1,3)	Maruca no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Costeletas grelhadas com arroz branco e salada	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru estufado com macarronete e salada de alface (1,3)
	VEGETARANO	Estufadinho de feijão-preto com cogumelos e arroz branco	Salada de grão, cenoura e courgette com ovo cozido (3)	Soja estufada à primavera com esparguete (1,3,6)	Tofu à Gomes de Sá com brócolos cozidos (3,6)	Omelete de cogumelos com arroz e salada (3)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	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	Espinafres	Alho-francês	Beterraba	Legumes	Couve-portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	GERAL	Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (4)	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	Salada russa de atum (4)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época
	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)

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	Nabiças	Sopa de feijão com lombardo	Canja (1,3)	Alho-francês	Feijão branco com espinafres	Lombardo	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Salada de massa com atum, ovo e legumes cozidos (1,3,4)	Pá de porco no forno com arroz de cenoura e salada mista (12)	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Moqueca de pescada com arroz branco (2,4,6,12,14)	Massada de frango à lavrador (frango, feijão, lombardo, cenoura) (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e legumes (4,12)
	DIETA	Salada de pescada, ovo e legumes cozidos (3,4)	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Pescada estufada simples com arroz branco e couve-flor (4)	Perna de frango cozida com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e legumes (4)
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (6,7)	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada (6,12)	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	Empadão de soja com legumes (6,7)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Feijão-verde	Brócolos	Juliana	Abóbora com coentros	Couve-flor
		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 russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura 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

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
	SOPA	Lavrador (1,3)	Creme de brócolos com coentros	Agrião	Caldo verde	Couve-flor	Creme de legumes com massinhas	Feijão com repolho
	GERAL	Perna de peru assada com arroz de ervilhas e salada mista (12)	Bacalhau no forno de cebolada com batata frita às rodelas e salada mista (1,4,12)	<i>Strogonoff</i> de porco com massa espiral e salada (1,3,7,12)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Frango de caril com arroz branco e salada (7)	Solha no forno com tirinhas de bacon e puré de batata e cenoura (1,4,7,12)	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	DIETA	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada (1,3)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Perna de frango estufada com arroz de legumes	Solha no forno ao natural com batata cozida e cenoura (4)	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	VEGETARANO	Arroz de legumes com lentilhas (1,3)	Seitan no forno de cebolada com batata frita às rodelas e salada mista (1)	Cubos de soja estufados com espirais, cenoura e feijão-verde (1,3,6)	Ovos escalfados com ervilhas e cenoura e batata cozida (3)	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	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	Alface	Primavera	Legumes	Couve-Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	GERAL	Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3)	Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (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

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	Ministrone (1,3)	Nabiças	Abóbora	Caldo-verde	Cenoura com coentros	Espinafres	Feijão-verde
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3)	Bacalhau com natas com salada mista (1,4,7)	Rolo de carne no forno com arroz e salada de alface e cenoura (1,3,6,12)	Carapaus assados com batata cozida e salada (4)	Carne de Vaca à Rio Tinto com arroz e salada de alface e cenoura (12)	Solha no forno em cama de alh-francês e cenoura ralada com puré de batata (4)
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3)	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com arroz e salada de alface e cenoura	Carapaus assados com batata cozida e salada (4)	Carne de vaca cozida com arroz e salada de alface e cenoura	Solha no forno com batata e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Seitan de caldeirada (1)	Massada de feijão e legumes com salada de alface e cenoura (1,3)	Tofu à Gomes de Sá com legumes (3,6)	Hamburguer vegetariano com arroz de cenoura e salada (6,7)	Salada russa de tofu (6)	_____	_____
	SOBREMESA	Pudim-flan (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	Alho-francês	Brócolos	Juliana de legumes	Abóbora c/ coentros	Primavera
		Bife de peru grelhado com esparguete (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Red-fish no forno com batata corada e salada (4)	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6,7,12)	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (4,7)	Espetadas grelhadas com espirais e cenoura 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	Fruta da Época	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