

## EMENTA GERAL: 2 a 8 de setembro de 2024

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Agrião	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça	Legumes	Caldo verde (6,7,12)
	<b>GERAL</b>	Frango estufado à primavera com massa de espirais (1,3)	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Pá de porco no forno com esparguete e salada mista (1,3)	Solha frita com arroz de tomate e salada de alface e cenoura (1,3, 4)	Jardineira de vitela
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com massa e salada mista (1,3)	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno ao natural com esparguete e salada mista (1,3)	Solha grelhada com batata e salada de alface e cenoura (4)	Carne de vaca estufada simples com massa espiral e salada mista (1,3)
	<b>VEGETARANO</b>	Tofu à primavera com massa de espirais (1,3,6)	Salada de feijão frade e macedónia de legumes (3,4)	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7)	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos	Caril de lentilhas com arroz de legumes e salada mista	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce tradicional (1,3,7)
	<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>	Brócolos	Legumes	Feijão encarnado com espinafres	Creme de cenoura	Alho francês	Canja de galinha	Nabiças
		Arroz de tamboril com salada mista (4)	Bifanas de cebolada com batata cozida e salada mista	Massada de peixe (4)	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada algarvia	Corvina no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	Peixe cozido com batata e legumes (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

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

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura	Caldo verde	Creme de ervilha	Juliana de legumes	Abóbora com grão	Creme de legumes	Caldo verde (6,12)
	GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e salada mista (1 a 14)	Perna de peru no forno com massa primavera e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos (3,4)	Entrecosto no forno com arroz de feijão e salada mista	Bacalhau com natas com salada mista (3, 4, 7)	Empadão de carne com salada mista (1,6,7)	Sardinha assada com batata cozida e salada mista (4)
	DIETA	Maruca no forno simples com batata e feijão-verde cozido (4)	Bife de peru grelhado com massa primavera e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Cubos de peru nestufados simples com arroz e salada mista	Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e couve roxa (1,3)	Carapau assado com batata cozida e salada mista (4)
	VEGETARIANO	Chili de soja com arroz e salada mista (6)	Empadão de lentilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Salada de grão e tofu (6, 12)	Soja estufada com molho de tomate e arroz de legumes (6)	Lasanha de lentilhas com salada mista (6,8)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Gelatina	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	Alface	Espinafre com grão	Legumes	Abóbora	Couve flor	Alho	Espinafre com feijão
	GERAL	Arroz de aves com salada mista (1,6,7,12)	Massada de peixe (1,3, 4)	Bifanas grelhadas com massa e brócolos cozidos (1,3)	Omelete de cogumelos e legumes com salada mista (3)	Bifinhos de frango com arroz de cenoura e salada mista	Redfish cozido com batata, cenoura, brócolos e couve-flor (4)	Tirinhas de peru salteadas com massa, orégãos e tomate (1,3,12)
	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

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve-flor	Creme de legumes com feijão	Lombardo	Juliana
	GERAL	Bifanas de cebolada com massa esparguete e salada mista (1,3)	Filetes no forno com arroz primavera e brócolos cozidos (4)	Peru assado com batata assada e salada	Salada russa de atum (3,4,10)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)	Peixe-espada com açorda de alho e coentros, salada mista (1,3,4)	Ervilhas guisadas com entrecosto, ovos escalfados e arroz branco (3,6,7,12)
	DIETA	Bife de vitela grelhado com massa esparguete e salada mista (1,3)	Filetes no forno ao natural com arroz de cenoura e salada mista (4)	Peru assado ao natural com batata assada e salada	Salada russa de atum (3,4)	Bifes de frango grelhados com batata cozida e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata e salada mista (4)	Cubos de vaca estufados simples com arroz primavera
	VEGETARANO	Bolonhesa de lentilhas com salada mista (1,3)	Tofu no forno com batata e feijão verde (6)	Feijoada de cogumelos com arroz	Pimentos recheados com soja, arroz e salada mista (6)	Seitan de cebolada com puré de batata e salada mista (1, 7)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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	Caldo verde	Espinafres	Cenoura	Abóbora	Agrião	Juliana	Cenoura com espinafres
	GERAL	Massa gratinada com salmão e salada mista (1,3,4,7)	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada mista (1,3)	Jardineira de pota (2,12,14)	Panados de peru com massa tricolor e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	Arroz de tentáculos de pota com coentros e salada mista (2,14)	Almôndegas estufadas com puré de batata e salada mista	Salada de massa, atum, ovo e legumes (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

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

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Agrião	Brócolos	Grelos	Caldo verde (6,7,12)
	<b>GERAL</b>	Petinga frita com arroz de cenoura e brócolos (1,4)	Frango de tomatada com massa salteada com pimento vermelho, salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Arroz de pato com salada mista	Jardineira de pota com salada mista (2,4,12,14)	Isclas de porco de cebolada com batata cozida e legumes salteados (12)	Solha no forno à delicia com arroz de tomate e salada mista (1,4)
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)	Frango assado ao natural com molho simples de tomate, massa e salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Arroz de pato simples com salada mista	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Carne de vaca cozida com batata e legumes cozidos	Solha no forno simples com arroz e salada mista (4)
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de soja e legumes com salada de alface e cenoura	Tomate recheado com lentilhas, massa de tomatada e salada mista (1,3)	Caldeirada de soja (6)	Arroz de seitan com legumes (1)	Jardineira de soja (6)	_____	_____
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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>	Brócolos	Grelos	Alface	Abóbora com hortelã	Caldo verde (6,7,12)	Espinafre com grão	Nabiças
		Peito de frango recheado com espinafres e queijo com arroz de cenoura (7)	Filetes no forno com batata, cenoura e couve lombardo (4)	Perna de peru no forno com massinha tricolor e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3,12)	Abrótea cozida com batata e espinafres salteados (4)	Febras grelhadas com arroz de feijão e grelos salteados	Quiche de atum com legumes (1,3,4)	Bifanas com molho de mostarda e batata cozida com salada mista (1a14)
	<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

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

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)