

# EMENTA GERAL: 31 de julho a 6 de agosto de 2023

|               |                   | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   | SÁBADO  | DOMINGO  |
|---------------|-------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| <b>ALMOÇO</b> | <b>SOPA</b>       | Creme de legumes com couve-flor                                       | Feijão manteiga com repolho                                 | Agrião   | Juliana   | Primavera  | Grelos  | Caldo verde (6,7,12)   |
|               | <b>GERAL</b>      | Cubos de porco estufados com cogumelos, massa e salada mista (1,3,12) | Arroz de marisco com salada mista (1a14)                    | Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3,7,12) | Carapau grelhado com batata e brócolos cozidos (4)      | Perna de peru estufada com massa e salada de alface e cenoura (1,3,12) | Salada russa de atum (3,4,12)                                 | Carne de vaca à primavera com massa espiral (1,3,12)               |
|               | <b>DIETA</b>      | Perna de frango no forno com arroz de cenoura e salada                | Pescada cozida com batata e feijão verde                    | Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3,7,12) | Carapau grelhado com batata e brócolos cozidos (4)      | Bife de peru grelhado com massa e salada de alface e cenoura (1,3)     | Perca cozida com batata e feijão verde cozido (4)             | Carne de vaca cozida com massa espiral e feijão verde cozido (1,3) |
|               | <b>VEGETARANO</b> | Cogumelos salteados com favas, arroz de cenoura e salada mista        | Salada russa de tofu (6)                                    | Seitan grelhado com esparguete e salada mista (1,3,7,12)         | Chili de soja com arroz e salada de tomate e pepino (6) | Empadão de feijão com legumes e salada de alface e cenoura             | _____   | _____  |
|               | <b>SOBREMESA</b>  | Fruta da época  | Fruta da época  | Tiramissú (1a14)   | 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>       | Creme de legumes com couve-flor                                       | Feijão encarnado com repolho                                | Agrião   | Juliana   | Lavrador   | Grelos  | Caldo verde (6,7,12)   |
|               | <b>GERAL</b>      | Peixe espada no forno com batata, cenoura e tomate (4)                | Perna de peru com ervas provençe, arroz e salada mista (12) | Salmão grelhado com batata, cenoura e couve de bruxelas (4)      | Bifanas grelhadas com massa e brócolos cozidos (1,3)    | Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada mista (1,4)      | Peito de frango no forno com massa salteada com legumes (1,3) | Corvina no forno com batata e feijão verde cozido (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: 4328N)

|               |                    | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---------------|--------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| <b>ALMOÇO</b> | <b>SOPA</b>        | Brócolos  | Creme de ervilhas  | Caldo verde   | Grão com nabiça  | Espinafres  | Creme de cenoura com massa (1,3)                                | Lombardo e nabo   |
|               | <b>GERAL</b>       | Pescada frita com arroz de cenoura e salada mista (1,3,4) | Bife de peru estufado com massa primavera e salada de alface (1,3,7) | Filetes estufados com puré de batata e salada de alface e cenoura (4,7)   | Frango guisado com arroz e salada de alface e tomate (1,6,7,12)          | Maruca cozida com todos (3,4)                           | Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura (1,3,12)  | Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e pepino (3,4)      |
|               | <b>DIETA</b>       | Pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)        | Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)                       | Filetes no forno com arroz de grelos e salada de alface e cenoura (4)     | Frango estufado com arroz e salada de alface e tomate (1,6,7,12)         | Maruca cozida com batata, cenoura e couve flor (4)      | Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface (1,3) | Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos (4)                 |
|               | <b>VEGETARIANO</b> | Jardineira de soja (6)                                    | Courgettes gratinadas com queijo, arroz e salada de alface (7)       | Empadão de lentilhas e legumes com salada de alface e cenoura             | Arroz de cogumelos e feijão preto com salada de alface, cenoura e tomate | Ensopado de grão, cenoura, alho francês e batata        | _____   | _____   |
|               | <b>SOBREMESA</b>   | Doce (1,3,7)  | Fruta da Época   | Salada de Fruta   | Fruta da Época   | Gelatina  | 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  | Creme de ervilhas  | Caldo verde   | Grão com nabiça  | Espinafres  | Creme de cenoura com massa (1,3)                                | Lombardo e nabo   |
|               | <b>GERAL</b>       | Hambúrguer de novilho grelhado com arroz de legumes (12)  | Redfish cozido com batata, cenoura e couve flor (4)                  | Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e brócolos cozidos (1,3,12) | Robalo no forno com batata e couve portuguesa (4)                        | Tortilha de frango e cogumelos com salada de tomate (3) | Arroz de peixe (pescada) com coentros e legumes cozidos (4)     | Tirinhas de peru salteadas com massa, orégãos e tomate (1,3,12) |
|               | <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>   | Maça Assada   | Fruta da Época   | Fruta da Época  | Fruta da Época   | Maça 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  |
|---------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|               | <b>SOPA</b>       | Lavrador   | Creme de coentros                                  | Espinafres   | Caldo verde  | Couve flor   | Creme de legumes   | Sopa de peixe (1,3,4)                                  |
|               | <b>GERAL</b>      | Bife de peru grelhado com arroz e salada                         | Bacalhau à minhota com salada mista (1,3,4,7)      | Bifanas com molho de mostarda, massa e salada mista (1a14) | Perca grelhada com batata e salada de alface e tomate (4) (4)      | Cubos de vaca estufados com cogumelos, arroz e salada mista (12) | Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (2,4,12,14) | Bochechas de porco com arroz e salada mista (1,6,7,12) |
|               | <b>DIETA</b>      | Bife de peru grelhado com arroz e salada                         | Salada de pescada com legumes e ovo (3,4)          | Bife de frango grelhado com massa e salada (1,3)           | Perca grelhada com batata e salada de alface e tomate (4) (4)      | Cubos de vaca estufados simples com arroz e salada mista (12)    | Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (2,4,14)                         | Frango assado com arroz e salada de alface             |
|               | <b>VEGETARANO</b> | Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista | Salada russa de tofu (3,6)                         | Massinha de ervilhas com courgette e cenoura (1,3)         | Ensopado de feijão com batata, cenoura, alho francês e pimentos    | Arroz de seitan com legumes (1)                                  | _____  | _____  |
|               | <b>SOBREMESA</b>  | Doce (1,3,7)   | Fruta da Época                                     | Fruta da Época   | Gelatina   | Fruta da Época   | Fruta da Época   | Doce (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>       | Lavrador   | Creme de coentros                                  | Espinafres   | Caldo verde  | Couve flor   | Creme de legumes   | Sopa de peixe (1,3,4)                                  |
|               |                   | Abrótea cozida com batata e espinafres salteados (4)             | Perna de peru no forno com arroz de legumes (12)   | Perca no forno com batata e brócolos cozidos (4)           | Ovos mexidos com salsichas, arroz de cenoura e salada mista (1a14) | Maruca cozida com batata e legumes (4)                           | Macarronada de peru com alho francês e cenoura (1,3)                             | Salada de salmão com batata doce 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: 4328N)



|        |             | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA                                       | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO  |
|--------|-------------|--|--|--|--|---|---|--|
| ALMOÇO | SOPA        | Espinafres   | Feijão verde   | Nabiças  | Alho francês   | Canja (1,3)   | Creme de cenoura com ervilhas                             | Agrião   |
|        | GERAL       | Maruca cozida com batata e legumes (4)               | Pá de porco estufada com arroz de cenoura e salada mista (12)              | Sardinha assada com batata e salada mista (4)  | Perna de frango no forno com molho de limão, esparguete e salada (1,3) | Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4) | Arroz de peixe com salada de tomate, alface e pepino (4)  | Bife de frango grelhado com <u>Salada grega</u> (3,12) |
|        | DIETA       | Maruca cozida com batata e legumes (4)               | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista                | Pescada cozida com batata e grelos cozidos (4) | Perna de frango no forno com esparguete e salada (1,3)                 | Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4) | Arroz de peixe simples com salada de alface (4)           | Bife de frango grelhado com batata assada e salada     |
|        | VEGETARIANO | Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)         | Hamburger vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7) | Tofu no forno com batata, grelos e broa (1,6)  | Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)                  | Empadão de soja com legumes (3,6,7)                 | _____   | _____  |
|        | SOBREMESA   | Doce (1,3,7)   | Fruta da Época   | Fruta da Época                                 | 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        | Espinafres   | Feijão verde   | Nabiças  | Alho francês   | Canja (1,3)   | Creme de cenoura com ervilhas                             | Agrião   |
|        |             | Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes (1,3) | Corvina no forno com batata, cenoura e lombardo (4)                        | Arroz de aves com salada mista (1,6,7,12)      | Redfish cozido com batata e brócolos cozidos (4)                       | Coelho estufado com arroz e salada mista (12)       | Almondegas de tomata com esparguete e salada mista (1a14) | Omelete de cogumelos e legumes com salada mista (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   |
|--------|-------------|---|--|--|--|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA        | Courgette e coentros                                      | Lombardo com feijão-manteiga   | Couve portuguesa   | Creme de legumes                                       | Feijão verde  | Coentros com batata-doce                                      | Creme de lentilhas  |
|        | GERAL       | Pescada no forno com batata cozida e salada mista (4,12)  | Perna de peru no forno com molho de mel e alho e arroz de legumes (12) | Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4) | Frango assado com batata frita e salada mista (12)     | Solha no forno em cama de legumes com arroz de feijão (4)   | Lombo de porco com massa e salada de alface e pepino (1,3,12) | Filetes no forno com legumes e batata assada (4)            |
|        | DIETA       | Pescada no forno com batata e cenoura cozida (4)          | Perna de peru no forno simples com arroz de legumes e brócolos cozidos | Carapau assado com batata cozida e salada (4)                      | Frango estufado simples com massa penne e salada (1,3) | Solha no forno em cama de legumes com arroz de coentros (4) | Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)                | Filetes no forno com legumes e batata assada (4)            |
|        | VEGETARIANO | Empadão de soja com legumes (3,6,7)                       | Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)                       | Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)                  | Massada de legumes com lentilhas (1,3)                 | Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)                | _____   | _____   |
|        | 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        | Courgette e coentros                                      | Lombardo com feijão-manteiga   | Couve portuguesa   | Creme de legumes                                       | Feijão verde  | Coentros com batata-doce                                      | Creme de lentilhas  |
|        |             | 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  |

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.