

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes com couve-flor	Feijão manteiga com repolho	Agrião	Juliana	Primavera	Grelos	Caldo verde (6,7,12)
	GERAL	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)
	DIETA	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)
	VEGETARANO	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	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Tiramissú (1a14)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce tradicional (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	Creme de legumes com couve-flor	Feijão encarnado com repolho	Agrião	Juliana	Lavrador	Grelos	Caldo verde (6,7,12)
	GERAL	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)
	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: 4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Creme de ervilhas	Caldo verde	Grão com nabiça	Espinafres	Creme de cenoura com massa (1,3)	Lombardo e nabo
	GERAL	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)
	DIETA	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)
	VEGETARIANO	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		
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Brócolos	Creme de ervilhas	Caldo verde	Grão com nabiça	Espinafres	Creme de cenoura com massa (1,3)	Lombardo e nabo
	GERAL	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)
	SOBREMESA	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maça 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
	SOPA	Lavrador	Creme de coentros	Espinafres	Caldo verde	Couve flor	Creme de legumes	Sopa de peixe (1,3,4)
	GERAL	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)
	DIETA	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
	VEGETARANO	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)	_____	_____
	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	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)
	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: 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)	Hamburguer 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 Tremeço; 14 Moluscos.