

## EMENTA GERAL: 5 a 11 de agosto de 2024

		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	Espinafres	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 no forno com arroz de cenoura 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 massa e salada mista (1,3)	Arroz simples de peixe com salada mista (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura (1,3)	Perca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Carne de vaca estufada simples 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: 4763N)

		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 feijão e salada mista (1,3,4)	Bife de peru grelhado com massa salteada e salada (1,3,7)	Maruca cozida com todos (3,4)	Frango no forno com arroz de coentros e salada de alface e tomate (1,6,7,12)	Filetes no forno com molho de limão e manteiga com puré de batata e salada de alface e cenoura (4,7)	Massa à lavrador (1,3,6,7,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e pepino (3,4)
	DIETA	Pescada no forno com arroz e salada (4)	Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Frango no forno com arroz e salada de alface e tomate	Filetes no forno ao natural com batata e salada de alface e cenoura (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
		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)
	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	Creme de coentros	Espinafres	Caldo verde	Couve flor	Creme de legumes	Sopa de peixe (1,3,4)
	GERAL	Pernas de frango assadas com arroz primavera e salada	Bacalhau à Brás com salada mista (3,4)	Bifanas com molho de mostarda, massa e salada mista (1a14)	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (2,4,12,14)	Arroz à valenciana (6,7,12)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde salteado (4)	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas e salada
	DIETA	Pernas de frango assadas com arroz e salada	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada (1,3)	Peixe no forno com batata à murro e grelos (4)	Cubos de vaca estufados simples com arroz e salada mista (12)	Peixe-espada grelhado com batata e salada de alface e tomate (4) (4)	Lombo de porco no forno ao natural com arroz branco e salada
	VEGETARANO	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista	Legumes à Brás com salada mista (3)	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)
	GERAL	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: 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Lavrador	Feijão verde	Nabiças	Lombardo	Brócolos	Creme de cenoura com ervilhas	Agrião
	GERAL	Redfish de coentrada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Entrecosto no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Sardinha assada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Frango assado com batata frita e salada (1,3,6,7,12)	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Peru de tomatada com esparguete e salada (1,3)	Solha frita com arroz de tomate e salada de alface e cenoura (1,3,4)
	DIETA	Redfish no forno ao natural com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Carapau assado com batata e salada de tomate e pepino (4)	Frango estufado simples com batata e salada	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Peru estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Solha no forno ao natural com arroz e salada de alface e cenoura (4)
	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 tomatada 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