

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão	Lombardo	Abóbora	Ervilhas	Nabiças	Alho-Francês	Canja
	GERAL	Pescada Cozida com Todos	Esparguete à Bolonesa com Salada de Alface	Salada Russa de Feijão Frade	Bifanas de Cebolada com Arroz e Salada de Tomate e Pepino	Solha Frita com Açorda de Coentros	Perna de Frango no Forno com Farfalle e Lombardo Salteado	Bacalhau à Brás com Salada de Alface e Pepino
	DIETA	Pescada Cozida com Todos	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada de Alface	Peixe Espada Grelhado com Batata e Brócolos	Bife de Peru Grelhado com Arroz e Salada de Tomate e Pepino	Solha Grelhada com Batata e Cenoura, Couve Flôr	Perna de Frango no Forno ao Natural com Farfalle e Lombardo	Bacalhau no Forno com Arroz e Brócolos
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	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	Brócolos	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	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
Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA __ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Macedónia	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças	Couve Portuguesa	Feijão-Verde
	GERAL	Bifanas de cebolada com Esparguete e Salada de Tomate	Pescada Dourada com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Peixe espada Grelhado com Batata e Feijão Verde	Frango Guisado com Esparguete e Cenoura, Com Salada de Alface e Pepino	Meia Desfeita de Bacalhau	Arroz à Valenciana com Salada
	DIETA	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada de Tomate	Pescada Cozida com Batata e Cenoura e Couve Flôr	Vitela no Forno ao Natural com Macarronete e Legumes	Peixe espada Grelhado com Batata e Feijão Verde	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada de Alface e Pepino	Bacalhau Cozida com Batata e Legumes	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	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	Agrião	Ervilhas	Grão c/Espinafres	Brócolos	Nabiças	Primavera
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chouriço
	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
Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA __ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Agrião	Grão e espinafres	Nabiças	Repolho	Courgette e cenoura	Caldo-Verde	Sopa de Peixe
	GERAL	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Couve Flôr	Ervilhas com Ovos Escalfados, e Salada de Alface	Carapau Grelhado com Batata e Feijão Verde	Chilli Beans com Arroz e Salada de Alface	Massada de Peixe com Salada de Tomate e Pepino	Pá de Porco no Forno com Batata Assada e Cenoura	Filetes Panados com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Couve Flôr	Frango Assado ao Natural, com Arroz e Salada de Alface	Carapau Grelhado com Batata e Feijão Verde	Bife de Peru Grelhado com Arroz e Salada de Alface	Massada de Peixe Simples com Salada de Tomate	Pá de Porco no Forno ao Natural com Batata Cozida e Cenoura	Filetes no Forno ao Natural com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	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	Lavrador	Abóbora	Primavera	Lombardo	Couve Portuguesa	Feijão-verde	Ervilhas e cenoura
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	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
Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA __ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Feijão branco com couve	Lombardo	Espinafres	Ervilha	Ministrone	Canja
	GERAL	Strogonoff de Peru com Esparguete e Salada de Alface	Abrótea Cozida com Batata Cozida, Feijão Verde e Cenoura	Carne de Porco à Portuguesa com Arroz e Salada de Alface	Pescada estufada com batata e salada de tomate e pepino	Rolo de carne com Macarronete e Nabiças Salteadas	Caldeirada de Peixe	Perna de Perú no Forno com Arroz e Brócolos
	DIETA	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada de Alface	Abrótea Cozida com Batata Cozida, Feijão Verde e Cenoura	Bifanas Grelhadas com Arroz e Salada e Alface	Pescada Cozida com Batata e Salada de Tomate e Pepino	Bife de Frango com Macarronete e Salada	Pescada Cozida com Batata e Feijão Verde	Perna de Perú no Forno ao Natural com Arroz e Brócolos
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Chocolate	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	Tomate	Nabo	Cebola	Brócolos	Repolho	Abóbora	Primavera
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	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
Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA __ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)