

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão	Lombardo	Abóbora	Ervilhas	Nabiças	Alho Francês	Canja
	GERAL	Perca no Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura	Cubos de Porco Estufado com Esparguete, e Salada de Alface	Pescada frita com Arroz de Tomate e salada de Alface	Esparguete à bolonhesa com brócolos cozidos	Paloco à brás com salada mista	Favas com Entrecosto	Red-Fish no Forno com laranja ,Batata Cozida e Salada de Tomate
	DIETA	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura	Cubos de Porco Estufado Simples e Esparguete com Salada de Alface	Pescada no Forno simples com Arroz e Salada	Esparguete à bolonhesa simples com brócolos cozidos	Meia desfeita de paloco (s/grão)	Frango no forno Espirais, Brócolos e Cenoura	Red-Fish no Forno ao Natural com Batata e Salada de Tomate
	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

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	Legumes	Grelós	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças	Couve Portuguesa	Feijão Verde
	GERAL	Panados de Porco com Arroz de Feijão, e Salada de Tomate e Pepino	Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida, Feijão Verde	Strogonoff de peru com Esparguete e, Salada de Alface	Caldeirada de peixe com pimentos	Frango à maricas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Maruca Cozida com Batata Cenoura e Brócolos	Massada de peru com legumes incorporados com couve-flor
	DIETA	Bife de Frango Grelhados com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino	Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida, Feijão Verde	Tiras de Porco Estufadas Simples com Esparguete e, Salada de Alface	Caldeirada de peixe	Frango Assado simples com Arroz e salada de Alface	Maruca Cozida com Batata Cenoura e Brócolos	Massada de peru com legumes incorporados com couve-flor
	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	Couve-Flôr	Ervilhas	Bócolos	Espinafres	Alho francês	Macedónea
	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

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	Agrião	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Couve Flôr	Caldo Verde	Sopa de Peixe
	GERAL	Solha à delícia com Puré de Batata, Cenoura e Feijão Verde	Bifinhos de Frango com Cogumelos, com Arroz e Salada de Alface e Tomate	Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura	Peru no forno com espiral e Salada de Tomate e Pepino	Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface	Ervilhas com Ovos Escalfados	Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada mista
	DIETA	Solha Grelhada com Batata, Cenoura e Feijão Verde	Bifinhos de Frango com Arroz e Salada de Alface e Tomate	Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino	Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface	Bife de Vaca Grelhado com Espirais e Salada	Red-fish estufado com arroz e salada mista
	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	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	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

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	Feijão Verde	Feijão Branco	Lombardo	Espinafres	Ervilha	Ministrone	Caldo verde
	GERAL	Empadão de carne mista com legumes salteados	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Salada Russa de atum	Pá de Porco no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura	Red Fish no Forno com Batata Assada e Couve flor	Bife de frango grelhado com arroz de couve e salada de tomate
	DIETA	Bifana com batata cozida com legumes	Pescada no Forno Macedónia de Legumes	Cubos de Vitela Estufados Simples com Massinha de Legumes	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	Perna de Peru no Forno ao Natural com Espirais, Brócolos e Cenoura	Red Fish no Forno simples com Batata e couve-flor	Bife de frango grelhado com arroz de couve e salada de tomate
	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	Cenoura	Macedonia	Lombardo	Brócolos	Juliana	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

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição