

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Legumes	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças	Couve Portuguesa	Feijão Verde
	<b>GERAL</b>	Ervilhas com Chouriço e Ovos Escalfados	Pescada Frita com Açorda de Tomate	Vitela Estufada com Esparguete, cenoura e lombardo	Arroz de Peixe com salada	Frango assado com batata frita e salada mista	Abrótea estufada com arroz e couve-flor cozida	Perna de Peru Assada com Farfalle e Salada Alface
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com Arroz e Salada	Pescada Cozida com Batata e Legumes	Vitela no forno ao natural com esparguete e cenoura	Pescada cozida com batata e couve flôr	Bife de Frango Grelhado com esparguete e Salada	Peixe Espada Grelhado com Arroz com Feijão Verde	Bife de frango com Farfalle e Salada
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Ananás	Fruta da Época	Fruta da Época	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>	Cenoura	Couve flôr	Ervilhas	Brócolos	Espinafres	Agrião	Macedónia
	<b>GERAL</b>	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 Paio
	<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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ALMOÇO</b>	<b>SOPA</b>	Couve Flôr	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Canja	Caldo Verde	Creme Coentros
	<b>GERAL</b>	Pescada cozida com Batata e Brócolos	Bifanas estufadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde	Jardineira de porco	Bacalhau à Gomes de Sá	Arroz à Valenciana com Salada	Solha no forno com Batata Cozida e Feijão Verde
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com Batata e Brócolos	Bifanas Grelhadas com Arroz Alegre e Salada de Alface	Peixe espada Grelhado com Batata e Feijão Verde	Bife de peru Grelhado com Batata e Salada	Bacalhau Cozido com Batata e Legumes	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada	Solha no forno ao natural com batata e feijão verde
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	Fruta da Época	Fruta da Época	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>	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	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 Ovo Mexido	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
	<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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Legumes	Feijão Branco	Sopa de Peixe	Espinafres	Alface	Ministrone	Tomate
	GERAL	Macarronada de vitela com salada	Red-Fish no forno com pimentos e batata com couve flôr	Cubos de porco e legumes estufados com massa e grelos	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata cozida e	Esparguete à bolonhesa com salada	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada	Frango assado com batata frita e salada
	DIETA	Cubos de vitela estufado simples com massa e salada	Red-Fish no forno ao natural e batata com couve flôr	Cubos de porco e legumes estufados com massa e grelos	Carapau grelhado com batata cozida e salada	Bife de peru grelhado com massa e salada	Peixe-espada grelhado com arroz e cenoura	Frango assado simples com batata assada 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	Cenoura	Ervilhas	Feijão Verde	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 Paio
	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	Grão	Brócolos	Feijão Verde	Ervilhas	Nabiças	Couve e feijão	Juliana
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Frango de caril com arroz e cenoura cozida	Abrótea Cozida com batata cozida e Legumes	Bife de frango grelhado com massa tricolor, couve-flor e cenoura cozidos	Filetes no forno com arroz de legumes e Salada de cenoura ralada	Costeletas grelhadas com massa e grelos salteados	Red-fish de escabeche com batata cozida e brócolos
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Frango estufado com arroz e cenoura cozida	Abrótea Cozida com batata cozida e Legumes	Bife de peru grelhado com esparguete e salada	Filetes no forno simples com arroz de legumes e Salada de cenoura ralada	Bifanas grelhadas com massa e grelos salteados	Solha Grelhada com arroz e feijão verde
	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			
JANTAR	SOPA	Cenoura	Lombardo	Abóbora	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 Ovo Mexido	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	Abóbora com massinhas	Couve Portuguesa	Feijão Vermelho	Caldo Verde	Cenoura e feijão verde	Camponesa	Macedónia
	GERAL	Perú no Forno com mel e alecrim, Puré Batata e Salada	Pescada estufada com alho francês e massa cotovelinhos	Guisado de favas com entrecosto	Massada de peixe com espinafres	Frango de fricassé com arroz e salada mista	Bacalhau cozido com todos	Bifanas de Cebolada com massa tricolor e Legumes
	DIETA	Peru no Forno ao Natural com Batata e Salada	Pescada estufada com alho francês e massa cotovelinhos	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura	Massada de peixe com espinafres	Frango cozido com arroz e salada mista	Bacalhau cozido com todos	Bifanas Grelhadas com massa tricolor e Legumes
	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	Courgette	Hortaliça	Legumes	Couve-Flôr	Espinafres	Cenoura	Lombardo
	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 Paio
	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