

		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 no Forno com Puré de 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	Ervilhas com Ovos Escalfados	Peixe espada grelhado com batata e Salada de Alface e Pepino
	DIETA	Solha Grelhada com Batata, Cenoura e Feijão Verde	Bifinhos de Frango Grelhados 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	Peixe espada grelhado com Batata e Salada de Alface e Pepino
	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 alerógenos contactar a equipa de nutrição

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

		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	Perca grelhada com Batata Cozida e Feijão-Verde	Pá de Porco no forno com Esparguete e Salada de Alface	Bacalhau à Brás com Salada de Tomate e Pepino	Frango Corado com Arroz Alegre e Salada de Alface	Maruca Cozida com Batata Cenoura e Brócolos	Perna de Peru no Forno com Macarronete e Salada de Alface e Pepino
	DIETA	Bife de Frango Grelhados com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino	Perca grelhada com Batata Cozida e Feijão-Verde	Pá de porco assada simples com Esparguete e Salada de Alface	Bacalhau Cozido com Batata e Legumes	Frango Assado com Arroz e, Salada de Alface e Cenoura	Maruca Cozida com Batata Cenoura e Brócolos	Perna de Peru no Forno ao natural com Macarronete e Salada de Alface e Pepino
	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	Brócolos	Espinafres	Alho francês	Macedónia
	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

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão	Lombardo	Abóbora	Canja	Nabiças	Alho Francês	Ervilhas
	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	Jardineira de Vitela	Arroz Malandrinho de Peixe com Salada de Alface	Favas com Entrecosto	Red-Fish no Forno com Batata Cozida e Salada de Tomate
	DIETA	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura	Cubos de Peru Estufados Simples e Esparguete com Salada de Alface	Pescada no Forno com Arroz e Salada	Vitela no Forno ao natural Com Batata e Couve Flôr	Arroz simples de Peixe com, Salada de Alface	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

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	Camponesa	Espinafres	Juliana	Ministrone	Caldo-verde
	GERAL	Frango Estufado com Esparguete e Salada de Alface e Tomate	Salada Russa de Atum (Com Batata)	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino	Pá de Porco no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura	Red Fish no Forno com Batata Assada, Couve flor e Cenoura	Arroz de Pato com Salada de Tomate e Pepino
	DIETA	Frango Estufado Simplesl com Esparguete e Salada de Alface e Tomate	Pescada no Forno Macedónia de Legumes	Cubos de Vitela Estufados Simples com Massinha de Legumes	Pescada no Forno com Arroz e Salada	Perna de Peru no Forno ao Natural com Espirais, Brócolos e Cenoura	Red Fish no Forno com Batata e Couve flor e Cenoura	Arroz de Frango com Salada de Tomate e Pepino
	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 alerógenos contactar a equipa de nutrição

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