

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho francês	Couve flor	Canja (1,3,6,10)	Ervilhas	Lombardo
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,6,10,12)	Feijoada de pota (2,4,12,14)	Entrecosto no forno com batata assada e salada	Solha no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Carne de vaca guisada com cenoura, esparguete e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Filetes no forno com arroz e salada (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Solha no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão com legumes e batata	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3,6,10)	Salada russa de tofu com ovo (3,6)	Courgettes gratinadas com queijo, arroz de cenoura e salada (7)	Empadão de soja com legumes (6,7)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	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	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho francês	Couve flor	Canja (1,3,6,10)	Ervilhas	Lombardo
		Perna de peru no forno com arroz de legumes	Redfish cozido com batata e legumes (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,7,10,12)	Maruca no forno com batata e legumes (4)	Tortilha de cogumelos e legumes com salada (4,7)	Salmão no forno com batata e legumes cozidos (4)	Cubos de porco estufados com massa salada (1,3,6,10)
	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
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Caldo verde (6,12)	Feijão verde	Juliana de legumes	Grelos	Creme de legumes	Couve coração
	GERAL	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Redfish no forno com batata e legumes (4)	Feijoada (1,6,12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada (1,3,6,7,8,10,12)	Perna de peru no forno com castanhas, puré de batata e salada (1,3,6,7,8,10)
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Redfish no forno com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Perna de peru no forno com batata assada e salada
	VEGETARANO	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Tofu à gomes de sá com salada (3,6)	Arroz malandrinho de feijão encarnado e legumes	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	Omelete de tofu com arroz e salada (3,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	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	Espinafres	Caldo verde (6,12)	Feijão verde	Juliana de legumes	Grelos	Creme de legumes	Couve coração
	GERAL	Pescada no forno de coentrada com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com massa salteada com legumes (1,3,6,10)	Empadão de peixe com cenoura e espinafres (1,3,4,6,7,8,10)	Febras grelhadas com macarronete e salada (1,3,6,10)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e espinafres salteados (1,3,6,10)	Arroz de tamboril e frutos do mar com salada (1a14)
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora	Feijão manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Primavera
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e couve (3,4)	Croquetes com arroz de feijão e salada (1a14)	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4,12)	Alheira no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,3,6,7)	Tentáculos de pota à lagareiro com batatinha e grelos (2,12,14)	Pá de porco no forno com massa salteada e salada mista (1,3,6,10)	Arroz de marisco com salada (1a14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e couve (3,4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (1,3)	Solha no forno em cama de legumes com batatinha e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10)	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (4)
	VEGETARIANO	Soja estufada com batata e legumes (6)	Estufado de grão com arroz de legumes e salada	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Salada de batata, feijão-frade com ovo e legumes (3)	—	—
	SOBREMESA	Fruta da Época	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	Abóbora	Feijão manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Primavera
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com sumo de limão, batata e legumes (4)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Corvina cozida com batata e legumes (4)	Macarronada de peru com cenoura e brócolos (1,3,6,10)
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Grão com grelos	Couve portuguesa	Cenoura e nabo	Macedónia	Brócolos	Espinafres	Alho francês e abóbora
	GERAL	Jardineira de porco (6,12)	Pescada frita com açorda e salada (1,3,4)	Costeletas à salsicheiro com massa e salada (1,3,6,7,8,10,12)	Empadão de atum com salada (1,3,4,6,7,8,9,10)	Isclas de porco de cebolada com batata e salada (12)	Salmão no forno com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango com molho de cerveja, arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com batata e feijão verde cozido	Pescada no forno com batata e legumes (4)	Perna de frango no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Redfish no forno com batata e legumes cozidos (4)	Frango estufado simples com arroz e salada de alface	Salmão no forno com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango no forno simples com arroz e salada
	VEGETARANO	Jardineira de soja (6)	Salada de grão, batata e legumes	Massada de legumes com grão e cogumelos (1,3,6,10)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade (1)	Estufado de lentilhas e legumes com arroz	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	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	Grão com grelos	Couve portuguesa	Cenoura e nabo	Macedónia	Brócolos	Espinafres	Alho francês e abóbora
		Perca no forno com arroz de coentros e salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3,6,10)	Cação no forno com caldo aromático, batata e legumes (4)	Arroz de miúdos com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Massinha de peru gratinada com legumes (1,3,6,7,10)	Quiche de atum e legumes (1,3,4,6,7,8,10)
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão branco	Courgette	Coentros	Feijão verde	Creme de legumes	Lombardo e lentilhas	Caldo verde (6,12)
	GERAL	Filetes no forno com molho de manteiga e ervas, batata, cenoura e feijão verde (4,7)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3,6,10)	Arroz de tentáculos com salada (2,4,12,14)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)	Pataniscas com arroz de feijão e salada (1a14)	Vitela estufada com puré de batata e legumes (1,3,6,7,8,10)	Caldeirada de borrego
	DIETA	Filetes no forno com batata e feijão verde cozidos (4)	Peru estufado simples com massa e cenoura (1,3,6,10)	Arroz de peixe simples com salada (4)	Picadinho de vaca estufado simples com massa e salada mista (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e salada (4)	Vitela estufada simples com batata e legumes	Borrego no forno com batata à padeiro e salada
	VEGETARANO	Salada de ervilhas, batata, cenoura e feijão verde cozidos	Rancho de grão e legumes (1,3,6,10)	Arroz de favas e legumes	Bolonhesa de soja (1,3,6,10)	Tofu com broa, batata e grelos no forno (1,6)	_____	_____
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Feijão branco	Courgette	Coentros	Feijão verde	Creme de legumes	Lombardo e lentilhas	Caldo verde (6,12)
	GERAL	Almondegas de tomatada com esparguete e salada (1,3,6,7,8,10)	Abrótea cozida com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com puré de batata e brócolos (1,3,6,7,8,10)	Maruca cozida com batata e legumes (4)	Redfish de coentrada com batata, cenoura e couve flor (4)	Tortilha de forno de atum e legumes com salada (3,4,7)	Perna de frango no forno com arroz e salada
	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

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremeço; 14 Moluscos.