

Dia		Almoço
dia 06 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Novilho estufado com cogumelos, arroz e salada de alface e cenoura
	Dieta	Novilho estufado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}
dia 07 - segunda	Sopa	Sopa de nabichas
	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com massa esparguete e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa esparguete e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 08 - terça	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Bacalhau à braga com batata frita às rodelas com arroz e salada de alface, cebola e cenoura ^{4,5,6}
	Dieta	Bacalhau assado com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 09 - quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ¹²
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
dia 10 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho
	Prato	Lombinhos de salmão assados com limão, batata e legumes (feijão-verde) ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 11 - sexta	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Massa à lavrador (macarronete, novilho, porco, chouriço, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa estufada com frango, feijão vermelho e legumes (cenoura e penca) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Pescada à zé do pipo e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 13 - domingo	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Peru assado com laranja, arroz de cenoura e grelos salteados ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura, cenoura e couve-flor
	Sobremesa	Fruta em calda ¹²
dia 14 - segunda	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bacalhau à Brás e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com cenoura, arroz e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Bolo de chocolate (Dia dos Namorados) ^{1,3,5,6,7}
dia 15 - terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Rancho à regional (novilho, pá de porco, costela, chouriço, grão-de-bico, penca e massa cortada) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa macarronete estufada de frango e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - quarta	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}
	Prato	Solhã assado com ervas aromáticas, batata e legumes (brócolos e cenoura) ⁴
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e legumes (brócolos e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 17 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e grão-de-bico
	Prato	Frango assado com pimentos, arroz de ervilhas e legumes cozidos (cenoura e repolho) ¹²
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes cozidos (cenoura e repolho)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 18 - sexta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias-do-mar, cenoura) com arroz branco e salada de alface ^{1,2,3,4,6,12,14}
	Dieta	Pescada estufada com arroz branco e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,5,6,7}
dia 19 - sábado	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Carapau (fresco) assado com molho de escabeche, batata cozida, e penca ^{4,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, e penca ⁴
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 20 - domingo	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Carne de porco à alentejana (carne de porco, batata frita aos cubos, amêijoia, arroz seco) e salada de alface e cenoura raspada ^{5,6,12,14}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 21 - segunda	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Frango estufado com massa fusilli salteada com molho de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Red fish assado com arroz de ervilhas e brócolos e couve-flor ⁴
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de ervilhas e brócolos e couve-flor ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - quarta	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão-frade
	Prato	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, novilho, porco, entrecosto, orelha, chouriço, repolho) e arroz branco ^{1,3,6,7}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e penca
	Sobremesa	Fruta da época
dia 24 - quinta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Raia frita com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão-verde) ^{1,4,5,6}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}
Dia 25 - sexta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 26 - sábado	Sopa	Sopa de couve galega ¹
	Prato	Carnes mistas no forno (pá, entrecosto) com feijão preto e arroz e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,6,7}
	Dieta	Perna de peru estufada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 27 - domingo	Sopa	Cozido à portuguesa (novilho, pá de porco, chouriço, costela, cenoura, penca, batata, couve-lombarda) ^{1,3,6,7}
	Prato	Carnes (novilho e frango) cozidas com batata e legumes
	Dieta	Leite creme ^{1,3,7,8,12}
	Sobremesa	Sopa de couve-lombarda
dia 28 - segunda	Sopa	Empadão de atum e pimentos e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e repolho) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Prato	Solhã assado ao natural com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e repolho) ⁴
	Dieta	Fruta da época
	Sobremesa	Sopa de couve portuguesa
Dia 01 - terça	Sopa	Rojões à portuguesa (rojões, tripa, batata frita aos cubos e pickles) com arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface e tomate
	Dieta	Fruta em calda ¹²
	Sobremesa	Sopa de macedónia
Dia 02 - quarta	Sopa	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface, cenoura e milho ^{1,4,5,6,7}
	Prato	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e salada de alface, cenoura e milho ⁴
	Dieta	Fruta da época
	Sobremesa	Sopa de nabos
Dia 03 - quinta	Sopa	Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7}
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	Dieta	Fruta em calda
	Sobremesa	Juliana de legumes
Dia 04 - sexta	Sopa	Pescada assada com molho de marisco, puré e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Prato	Pescada estufada ao natural com batata cozida, brócolos e cenoura ⁴
	Dieta	Bolo de aniversário ^{1,3,5,6,7}
	Sobremesa	Creme de ervilhas
dia 05 - sábado	Sopa	Carapauzinhos fritos com arroz de feijão e penca ^{1,4,5,6}
	Prato	Abrótea assada ao natural com arroz de feijão e penca ⁴
	Dieta	Fruta da época
	Sobremesa	

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 30 de janeiro a 5 de fevereiro de 2022

Dia	Almoço	
dia 30 - domingo	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 31 - segunda	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 01 - terça	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 02 - quarta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 03 - quinta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 04 - sexta	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
dia 05 - sábado	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	

Nutricionista:

SCMB.SNA.R018/D



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.