

Dia		Almoço
dia 23 - domingo	Sopa	Legumes
	Prato	Cozido Saloio (pá de porco, costela, novilho, chouriço, morcela, orelha de porco, cenoura, penca, batata, couve lombarda) ^{1,3,4,6,7}
	Dieta	Carnes cozidas com batata e legumes
	Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,4,5,6}
dia 24 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Frango no forno com laranja, massa espiral com molho de tomate e salada de alface e beterraba ^{1,3,12}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa espiral e salada de alface e beterraba ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 25 - terça	Sopa	Nabiças
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e legumes (penca e cenoura) ^{1,3,4,5,6}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 26 - quarta	Sopa	Nabo
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, novilho, porco, chouriço, repolho e cenoura), arroz branco ^{1,3,6,7}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 27 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	Prato	Carapau fresco no forno com molho de cebolada, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ⁴
	Dieta	Pescada no forno ao natural, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - sexta	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}
	Prato	Carnes mistas no forno (entrecosto e pá) com feijão preto, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,6,7}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
dia 29 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Perú estufado com tomate e pimentos, arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface e pepino
	Dieta	Frango estufado, arroz primavera e salada de alface e pepino ^{1,3,6,7}
	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 30 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de porco à Alentejana (carne de porco, batata frita aos cubos, ameijoas, arroz) e salada de alface, cenoura e milho ^{3,6,12,14}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhado, arroz e salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Pudim flan⁷
dia 31 - segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Novilho guisado com ervilhas e cenoura, massa macarronete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado, massa macarronete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - terça	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Hambúrguer gratinado no forno com molho especial, batata frita aos palitos, arroz seco e salada de alface e tomate ^{1,5,6,12}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Gelado de baunilha e chocolate⁷
dia 02 - quarta	Sopa	Penca
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoas, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoas, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,12,14}
	Dieta	Pescada estufada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 03 - quinta	Sopa	Repolho
	Prato	Pá de porco no forno com batata assada, arroz e grelos salteados com alho ¹²
	Dieta	Peru no forno, batata assada, arroz e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 04 - sexta	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Raia frita com arroz de tomate, feijão vermelho e legumes (penca e cenoura) ^{1,4,5,6}
	Dieta	Abrótea assada no forno com ervas aromáticas e arroz de legumes (penca e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 05 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Empadão de alheira com salada de alface e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Fêvera de porco grelhada com batata cozida e salada de alface e beterraba
	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 06 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Roti de Perú no forno com batata assada, arroz e salada de alface, cenoura raspada e milho ¹²
	Dieta	Bifinhos de Perú grelhados, arroz e salada de alface, cenoura raspada e milho
	Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,5,6,7}
dia 07 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Frango no forno com laranja, arroz de cenoura e milho e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹²
	Dieta	Frango no forno ao natural com arroz de cenoura e milho e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
dia 08 - terça	Sopa	Nabiças
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, atum, ovo raspado, arroz branco) com salada de alface e cenoura ^{3,4}
	Dieta	Abrótea no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 09 - quarta	Sopa	Juliana
	Prato	Rancho (macarronete, novilho, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa estufada com novilho e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Pudim de flan ⁷
dia 10 - quinta	Sopa	Repolho
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface e pepino ^{1,4,5,6}
	Dieta	Badejo no forno ao natural, batata cozida e legumes (penca, cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 11 - sexta	Sopa	Nabo
	Prato	Panadinhos de porco com arroz de tomate e legumes ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12,14}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Pescada à Rosa do Adro com legumes (repolho, cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,14}
	Dieta	Pescada cozida com batata 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	Couve lombarda com feijão-frade
	Prato	Perna de peru assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura raspada ^{1,2}
	Dieta	Frango assado no forno, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Sobremesa	Leite-creme com canela ^{1,3,5,6,7,8,12}
dia 14 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Esparguete com carne e chouriço (novilho, pá, cenoura, pimentos, tomate) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3}
	Dieta	Esparguete com carnes brancas (frango, peru, cenoura, pimentos, tomate) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - terça	Sopa	Juliana
	Prato	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo, salsa, azeitonas), arroz branco e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,6,7,9,10}
	Dieta	Salada de pescada (pescada, batata, ovo raspado, ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - quarta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e tomate ^{5,6,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
dia 17 - quinta	Sopa	Canja ^{1,3}
	Prato	Salmão no forno com limão, batata assada e salada de alface, tomate e cebola ⁴
	Dieta	Pescada no forno ao natural, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ⁴
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,5,6,7}
Dia 18 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Novilho estufado com cenoura baby, cogumelos e brócolos, puré de batata e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Jardineira de peru com legumes e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 19 - sábado	Sopa	Couve-galega ¹
	Prato	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho e salada de alface e cebola ^{4,5,6}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada de alface e cebola 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	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e salada de pepino e tomate ¹²
	Dieta	Perú assado no forno, arroz branco e salada de pepino e tomate
	Sobremesa	Pudim flan⁷
dia 21 - segunda	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Alheira com arroz, batata frita e salada de alface e beterraba ^{1,5,6}
	Dieta	Peito de frango estufado com arroz e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - terça	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) e azeitonas ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Peito de frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura
	Dieta	Peito de frango estufado, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 24- quinta	Sopa	Caldo verde ^{13,6,7}
	Prato	Sardinhas assadas no forno com batatas cozidas, pimentos assados, broa de milho e salada de tomate e cebola ⁴
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e salada de tomate e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda
dia 25 - sexta	Sopa	Juliana
	Prato	Perú estufado com tomate e pimentos, arroz primavera (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface e pepino ¹²
	Dieta	Frango estufado, arroz primavera e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
dia 26- sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Bifanas estufadas com tomate e pimentos, massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}
	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.