

EMENTA - SAD
01 a 07 de março de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 1	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de porco à Alentejana com salada de alface ^{2,14}	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Fêvera grelhada, arroz branco e salada de alface	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 2	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de repolho
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos e salada alface e tomate ¹	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Dieta	Perú assado no forno, arroz branco salada de alface e tomate	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e feijão-verde cozido ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 3	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Frango assado no forno, massa espiral salteada e brócolos ^{1,3}	Pescada à Provençal com batata cozida, repolho e cenoura ⁴
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, massa espiral salteada e brócolos ^{1,3}	Pescada cozida com batata cozida, repolho e cenoura cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 4	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora
	Normal	Carne de vaca estufada e arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Coelho estufado com massa cotovelos, salada de cenoura raspada e milho ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural e arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Peito de peru estufado ao natural com massa cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 5	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Empadão de atum e salada de alface, cebola e beterraba ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Peito de frango estufado com cenoura, ervilhas e pimentos e arroz de legumes, couve-flor cozida
	Dieta	Pescada assada no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e beterraba	Peito de frango estufado ao natural e arroz de legumes, couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 6	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Meia desfeita de bacalhau (grão de bico, batata cozida, bacalhau, ovo, molho verde) e legumes salteados ^{3,4,12}	Petinga frita com arroz de tomate e feijão-verde cozido ^{1,2,3,4,5,6,14}
	Dieta	Abrótea no forno, batata cozida e legumes salteados ⁴	Pescada no forno, arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Bolo de Aniversário ^{1,3,5,7,8}	Fruta
Sábado 7	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa de courgette
	Normal	Pá de porco no forno com laranja, batatas e salada de cenoura raspada e alface	Tirinhas de peru estufadas com massa esparguete e brócolos e couve-flor salteados ^{1,3}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural e batatas e salada de cenoura raspada e alface	Tirinhas de peru estufadas ao natural com massa esparguete e brócolos e couve-flor salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



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

EMENTA - SAD
08 a 14 de março de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 8	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de legumes
	Normal	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz branco e salada de alface e beterraba	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delicias do mar e feijão-verde cozido ^{2,4,8,14}
	Dieta	Peito de peru assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface e beterraba	Arroz de peixes estufados ao natural (tintureira e pescada) com feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 9	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Empadão de carne com penca salteada ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	Estufado ao natural de carne de vaca, batata e penca salteada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 10	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate com salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Fêveras de porco estufadas, massa meada salteada e brócolos e couve-flor cozidos ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate ⁴	Frango estufado natural, massa meada salteada e brócolos e couve-flor cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 11	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Jardineira de carnes brancas (carnes de frango e peru, chouriço, batata, ervilhas e cenoura) e salada de alface e cenoura raspada	Peito de peru estufado, arroz de ervilhas e penca salteada
	Dieta	Jardineira de carnes brancas (sem adição de chouriço) e salada de alface e cenoura raspada	Peito de peru estufado ao natural, arroz branco e penca salteada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 12	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de repolho
	Normal	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco e legumes salteados ^{1,3,6,7}	Carne de vaca estufada e macarrão e feijão-verde e repolho salteados ^{1,3}
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes salteados	Frango estufado ao natural e macarrão e feijão-verde e repolho salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 13	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Paloco à Brás e salada de alface e cebola ^{3,4,8}	Red-fish no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Abrótea no forno, batata cozida e salada de alface e cebola ⁴	Pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 14	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabiças
	Normal	Carapau no forno com molho de cebolada, batata cozida e couve cozida ⁴	Peito de frango estufado com macarronete e brócolos salteados ^{1,3}
	Dieta	Abrótea cozida com batata e couve cozida ⁴	Peito de frango estufado ao natural com macarronete e brócolos salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



Mod.018/C

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

EMENTA - SAD

15 a 21 de março de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 15	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Frango assado no forno, batata assada, arroz e salada de alface e milho ¹²	Pescada frita com arroz de grelos ^{1,3,4,5,7,8}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface e milho ¹²	Pescada no forno e arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 16	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres
	Normal	Peito de peru estufado e arroz de legumes e cenoura, salada de alface e cebola ^{1,3}	Rancho (Macarronete, vaca, porco, entrecosto, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural e arroz de branco e salada de alface e cebola ^{1,3}	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 17	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa de brócolos
	Normal	Red-fish no forno com batata e couve-flor e penca cozida ⁴	Frango estufado e arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e couve-flor e penca cozida ⁴	Frango estufado ao natural e arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 18	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Carne vaca estufada com cenoura e ervilhas, esparguete salteada e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno com batatas assadas e legumes salteados ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural, esparguete salteada e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 19	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de abóbora
	Normal	Pá de porco assada no forno com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada	Macarrão com carne picada com molho de tomate e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Tirinhas de peru estufadas, arroz seco e grelos salteados	Macarrão com frango estufado ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Bolo ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Sexta-feira 20	Sopa	Penca	Sopa de cenoura
	Normal	Solhão no forno com puré de batata e legumes salteados ⁴	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada no forno ao natural, batata cozida e legumes salteados ⁴	Filetes de pescada ao natural no forno com arroz branco e salada de alface e cebola ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 21	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Normal	Jardineira de frango (frango, chouriço, batata, ervilhas, cenoura) com salada de alface e beterraba ¹²	Tirinhas de peru estufadas com molho de tomate, cenoura e pimentos e massa espiral salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Jardineira de frango ao natural (sem adição de chouriço) com salada de alface e beterraba ¹²	Tirinhas de peru estufadas ao natural e massa espiral salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



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

EMENTA - SAD

22 a 28 de março de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 22	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Normal	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea estufada com cenoura e pimentos e arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Dieta	Pá de porco assada no forno ao natural com laranja, batata, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Abrótea estufada ao natural com cenoura e pimentos e arroz branco e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta
Segunda-feira 23	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabo
	Normal	Filetes de pescada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12,14}	Frango estufado, massa meada salteada e feijão verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e salada de alface ⁴	Frango estufado ao natural, massa meada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 24	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Arroz de aves gratinado no forno (carnes de frango e peru, enchidos, queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados ^{3,4,7}
	Dieta	Arroz de aves no forno (sem enchidos e sem queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 25	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3}	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delícias do mar e brócolos cozidos ^{2,4,8,14}
	Dieta	Massa cotovelo com frango ao natural e legumes salteados à parte ^{1,3}	Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 26	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de feijão verde
	Normal	Coxas de frango assadas com laranja, arroz de legumes e salada de tomate e cebola	Carne de vaca estufada e massa espiral e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate e cebola	Carne de vaca estufada ao natural e massa espiral e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 27	Sopa	Sopa de nabijas e feijão catarino	Sopa de legumes
	Normal	Carapau frito, molho de cebolada (cebola, pimentos, alho), batata cozida e salada de alface e tomate ^{3,4,5,6}	Pescada no forno, arroz de tomate e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com batata e salada de alface e tomate ⁴	Pescada no forno ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 28	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora
	Normal	Perú estufado, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Paloco à Espanhola e couves salteadas ⁴
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Abrótea estufada ao natural, batata cozida e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva
C.P. 4091N



Mod.018/C

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

EMENTA - SAD
29 de março a 04 de abril de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 29	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) com salada de alface e tomate ^{5,6,12}	Farinha de pau de bacalhau e penca salteada ⁴
	Dieta	0	Pescada estufada com batata cozida e penca salteada ⁴
	Sobremesa	Pudim ^{3,7}	Fruta
Segunda-feira 30	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de cenoura
	Normal	Peito de peru estufado com cenoura e pimentos, massa espiral salada de alface e cebola ^{1,3}	Salada de atum e feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, molho verde) e arroz seco ^{2,3,4,14}
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, massa espiral e salada de alface e cebola ^{1,3}	Pescada no forno com arroz seco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 31	Sopa	Caldo verde	Sopa de nabo
	Normal	Coelho estufado, arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e macarrão e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Dieta	Frango no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba	Perú estufado ao natural e macarrão e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 1	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de penca
	Normal	Salmão com molho verde, batata cozida e couves salteadas ⁴	Strognoff de frango e arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e couves salteadas ⁴	Peito de frango estufado ao natural e arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 2	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Frango estufado com cenoura e pimentos e arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	Empadão de peixe e feijão-verde cozido ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango estufado ao natural e arroz branco e salada de alface e tomate	Peixe cozido, batata e feijão-verde cozido ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 3	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Verdinhos com arroz de tomate e salada de tomate e alface ^{1,3,4}	Abrótea no forno com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Dieta	Filetes de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴	Abrótea no forno ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 4	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de abóbora
	Normal	Jardineira de peru (peru, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos) e brócolos cozidos	Bifanas estufadas e massa espiral salteada e brócolos cozidos ^{1,3}
	Dieta	Jardineira de peru ao natural (peru, ervilhas, cenoura, pimentos) e brócolos cozidos	Frango estufado ao natural e massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Alexandra Sousa da Silva

C.P. 4091N



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