

EMENTA - SAD

02 a 08 de agosto de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 02	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de couve lombarda
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) e salada de alface e cebola ¹²	Empadão de pescada e brócolos cozidos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Pescada com batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda-feira 03	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabos
	Normal	Costeletas estufadas à salsicheiro, arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹²	Arroz de peixe (tintureira, pescada, delícias do mar, mexilhão, tomate, cebola, pimento verde e vermelho) e couve de bruxelas ^{2,4,14}
	Dieta	Febra de porco grelhada na chapa, arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura raspada	Arroz de peixe ao natural (tintureira, pescada) e couve de bruxelas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 04	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de souve-flor e brócolos
	Normal	Filetes de solha dourados com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,8}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa meada salteada ^{1,3}
	Dieta	Filetes de solha no forno com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴	Peito de peru estufado ao natural, massa meada salteada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 05	Sopa	Sopa juliana	Sopa de alho-francês
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^{1,3,12}	Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa cotovelo e legumes salteados à parte ^{1,3}	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 06	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de feijão-verde
	Normal	Salada de feijão-frade e atum (atum, feijão-frade, ovo cozido e molho verde) com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Tirinhas de peru estufadas, massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 07	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de legumes
	Normal	Frango assado com laranja, arroz primavera e salada de alface e tomate	Pescada no forno, arroz de tomate e couves salteadas ⁴
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada no forno, arroz de cenoura e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Bolo de laranja e côco ^{1,3,5,7,8}	Fruta da época
Sábado 08	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Carapau no forno com molho de cebolada, batata cozida e salada de tomate, cebola e pepino ⁴	Frango estufado com tomate e pimentos, massa esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}
	Dieta	Abrótea cozida, batata cozida com molho fervido e legumes salteados ⁴	Frango estufado, massa esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

*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

09 a 15 de agosto de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 09	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de couve lombarda
	Normal	Entrecosto no forno com arroz seco e batata frita e salada de alface e cenoura raspada ¹²	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta da época
Segunda-feira 10	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabos
	Normal	Paloco à Brás (paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas pretas) e salada de alface e cebola ^{1,3,4}	Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 11	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de feijão-verde
	Normal	Perú no forno, arroz primavera e salada de alface, tomate e cebola	Red-fish no forno com ervas aromáticas e tomate, puré de batata e brócolos e couve-flor ^{1,3,4,7}
	Dieta	Perú no forno ao natural, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola	Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos e couve-flor ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 12	Sopa	Sopa juliana	Sopa de alho-francês
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e tomate ^{1,3}	Bifanas estufadas de cebolada, arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface e cebola
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete salteada e salada de alface e cebola ^{1,3}	Fêveras de porco estufadas ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 13	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de feijão-verde
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz seco e salada de alface e cebola ^{2,4,14}	Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e feijão-verde cozido ¹²
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface e cebola ⁴	Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	Fruta da época
Sexta-feira 14	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de legumes
	Normal	Pã de porco no forno com laranja, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Arinca estufada com tomate e cebola com batata cozida e legumes ⁴
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 15	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Frango estufado com tomate e pimentos, massa cotovelo salteada e salada de alface e cebola ^{1,3}	Petinga frita com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,8}
	Dieta	Frango estufado, massa cotovelo salteada e salada de alface e cebola ^{1,3}	Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

***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

16 a 22 de agosto de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 16	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve-branca
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface e tomate ¹²	Pescada no forno com arroz de tomate e legumes salteados ⁴
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta da época
Segunda-feira 17	Sopa	Sopa de couve lombarda	Creme de cenoura
	Normal	Hambúguer de vaca gratinado com queijo e molho de tomate, arroz e salada de alface, tomate e cebola ⁷	Farinha de pau de peixe e legumes ⁴
	Dieta	Perú estufado ao natural com arroz e legumes salteados	Filetes no forno com arroz e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 18	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca
	Normal	Carne de vaca guisada com massa esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	Pescada à Rosa do Adro (batata, pescada, ovo cozido, pão ralado) com legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	Pescada cozida com todos (batata, pescada, legumes, ovo cozido) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 19	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Bolinhos de bacalhau, arroz seco e salada de feijão-frade (cebola, salsa, feijão-frade) e salada de alface e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12}	Perna de peru aos cubos estufado com tomate e pimento, massa cotovelos salteada e feijão-verde ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, arroz de seco e legumes ⁴	Perna de peru aos cubos estufado ao natural, massa espiral e feijão-verde ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 20	Sopa	Caldo verde	Sopa de nabos
	Normal	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz branco) e salada de alface, cebola, cenoura ¹²	Abrótea no forno com ervas aromáticas, arroz de tomate e couves salteadas ⁴
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface, cebola, cenoura	Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos, couve-flor e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 21	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Salmão à Zé do Pipo com puré de batata e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Arroz à valenciana (carne de porco, trango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, mexilhão, ervilhas e acafrão) ¹²
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e legumes ⁴	Arroz à valenciana ao natural (carne de porco, frango, pimento vermelho, ervilhas) e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 22	Sopa	Creme de legumes	Sopa à Lavrador
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) ^{1,3,12}	Empadão de atum salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango estufado, massa cotovelo e legumes ^{1,3}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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

23 a 29 de agosto de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 23	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de couve lombarda
	Normal	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz branco e salada de alface e beterraba	Acepipes com arroz de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Perna de peru assado no forno, arroz branco e salada de alface e beterraba	Pescada no torno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta da época
Segunda-feira 24	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabos
	Normal	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura ^{1,3}	Empadão de carne e salada de alface e cebola ^{1,2,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango no forno, massa espiral salteada e salada de alface e cenoura ^{1,3}	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 25	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Red fish no forno, batata cozida e salada de alface, cenoura e beterraba ⁴	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e pimentos, macarronete salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e salada de alface, cenoura e beterraba ⁴	Tirinhas de peru estufadas ao natural, macarronete salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 26	Sopa	Sopa juliana	Sopa de alho-francês
	Normal	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco ¹²	Solhão no forno com puré de batata e couve bruxelas salteadas ^{1,4,7}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate	Abrótea no forno, batata cozida e couve bruxelas ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 27	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de feijão-verde
	Normal	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface ^{1,3}
	Dieta	Bacalhau no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴	Cubinhos de frango estufado, massa esparguete e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 28	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de legumes
	Normal	Arroz de frango gratinado (frango, chouriço, bacon, queijo) e salada de alface e tomate ^{7,12}	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola, rodelinhas de pota) e legumes ^{2,4,14}
	Dieta	Arroz de frango ao natural e salada de alface e tomate	Salada de batata e tintureira com legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 29	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Pescada à João do Grão (grão-de-bico, pescada, batata, molho verde) e salada de cenoura ^{3,4,12}	Rolinhos de pescada com molho de cenoura com arroz primavera e salada de alface ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Rolinhos de pescada estufados ao natural com arroz primavera e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

*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.