

**EMENTA - SAD**  
07 a 13 de junho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 07	Sopa	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	Normal	Carne de porco à Alentejana e brócolos salteados <sup>2,14</sup>	Filetes de solha dourados, arroz de cenoura e legumes salteados (penca, couve-branca) <sup>1,4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e brócolos salteados	Filetes de solha no forno, arroz de cenoura e legumes salteados (penca, couve-branca) <sup>1,4</sup>
	Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Fruta
Segunda-feira 08	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres e grão
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos <sup>1</sup>	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e brócolos e couve-flor <sup>2,4,14</sup>
	Dieta	Perú assado no forno, arroz branco e grelos salteados	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e brócolos e couve-flor <sup>2,4,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 09	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>	Pescada à Provençal com batata cozida, repolho e cenoura cozidos <sup>3,4,7</sup>
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com batata, repolho e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 10	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Bolinhos de bacalhau, arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Coelho estufado, massa cotovelos salteada e feijão-verde <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>	Cubinhos de frango estufados, massa cotovelos e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 11	Sopa	Sopa de nabos	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz branco) e salada de alface, cebola, pepino	Abrótea no forno, arroz de tomate e couves salteadas <sup>4</sup>
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e salada de alface, cebola, pepino	Abrótea no forno, arroz branco e couves salteadas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 12	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho-francês
	Normal	Salmão no forno, batata cozida e legumes (penca, repolho e cenoura) <sup>4</sup>	Frango estufado com tomate e cenoura, arroz primavera e feijão-verde cozido
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e legumes (penca, repolho e cenoura) <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural, arroz primavera e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Leite-creme <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
Sábado 13	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) <sup>1,3</sup>	Empadão de atum salada de alface, cenoura e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural, massa cotovelo e penca e repolho salteados <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	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



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**  
14 a 20 de junho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
<b>Domingo</b> 14	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	<b>Normal</b>	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz seco e brócolos e couve-flor salteados	Acepipes com arroz de legumes <sup>1,3,4,5,7,8</sup>
	<b>Dieta</b>	Perna de peru assado no forno ao natural, arroz seco e brócolos e couve-flor cozidos	Abrótea no forno com arroz de cenoura e legumes salteados <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
<b>Segunda-feira</b> 15	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	<b>Normal</b>	Frango no forno, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Empadão de carne e penca e repolho salteados <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango no forno ao natural, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e penca e repolho salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Terça-feira</b> 16	<b>Sopa</b>	Sopa de couve galega	Sopa de nabiças
	<b>Normal</b>	Red-fish no forno com arroz de cenoura e legumes salteados <sup>4</sup>	Peito de peru estufado com tomate, cenoura e pimentos, massa macarronete salteada e brócolos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados <sup>4</sup>	Peito de peru estufado ao natural, massa macarronete salteada e brócolos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b> 17	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e grão	Sopa de abóbora e cenoura
	<b>Normal</b>	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura, repolho) com arroz branco <sup>1,3,6,7</sup>	Solhão no forno, puré de batata e legumes (penca, repolho e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Bifinhos de frango grelhados na chapa, arroz branco e legumes salteados	Pescada no forno, batata cozida e legumes (penca, repolho e cenoura) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b> 18	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de repolho
	<b>Normal</b>	Pá de porco no forno assada com laranja, arroz primavera e grelos salteados	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e grelos salteados	Frango estufado ao natural, massa esparguete e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sexta-feira</b> 19	<b>Sopa</b>	Sopa de penca	Sopa de alho-francês
	<b>Normal</b>	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,3,4,6,7</sup>	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, miolo de mexilhão, camarão, ervilhas, açafraão) e legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	<b>Dieta</b>	Bacalhau cozido, batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Arroz à Valenciana ao natural (carne de porco, frango, ervilhas, pimento vermelho) e legumes
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sábado</b> 20	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup>	Sopa de nabos
	<b>Normal</b>	Frango estufado com tomate, cenoura e pimentos, esparguete salteado e brócolos <sup>1,3</sup>	Pescada à Rosa do Adro (pescada, ovo cozido, pão ralado), batata cozida e legumes salteados <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural, esparguete salteado e brócolos <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com todos(pescada, ovo cozido, legumes) <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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

21 a 27 de junho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 21	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve-branca
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) e couve-flor salteada <sup>5,6,12</sup>	Filetes de pescada dourados e arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Frango estufado, arroz branco e couve-flor salteada	Filetes de pescada no forno ao natural e arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	Fruta da época
Segunda-feira 22	Sopa	Sopa de couve lombarda	Creme de cenoura
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura), arroz seco <sup>2,4,14</sup>	Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Abrótea estufada, arroz seco e legumes salteados <sup>4</sup>	Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça-feira 23	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca
	Normal	Perú estufado com ervilhas e cenoura, massa espiral salteada e legumes (penca, repolho, cenoura) <sup>1,3</sup>	Petinga frita com arroz de tomate e legumes salteados <sup>1,3,4</sup>
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa espiral salteada e legumes (penca, repolho, cenoura) <sup>1,3</sup>	Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta-feira 24	Sopa	Sopa de Juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Paloco à Gomes de Sá (migas de paloco, batata aos cubos, ovo cozido, cebola, salsa, azeitonas pretas) e brócolos <sup>2,3,4,7,14</sup>	Bifanas estufadas, massa esparguete salteada e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	Fêvera de porco estufada ao natural, massa esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta-feira 25	Sopa	Caldo verde <sup>7</sup>	Sopa de nabos
	Normal	Entrecosto no forno, arroz branco e grelos salteados	Red-fish no forno com ervas aromáticas e tomate, puré de batata e brócolos, couve-flor e cenoura <sup>4</sup>
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e grelos salteados	Abrótea no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos, couve-flor e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta-feira 26	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Frango assado no forno, arroz primavera e salada de alface, tomate e cebola	Pescada no forno com molho de cenoura (cenoura, tomate e cebola), arroz de cenoura e legumes (couve-portuguesa, repolho) <sup>4</sup>
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola	Pescada no forno, arroz de cenoura e (couve-portuguesa, repolho) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado 27	Sopa	Creme de legumes	Sopa à Lavrador
	Normal	Novilho estufado, massa meada salteada e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Salada russa de atum (atum, feijão-verde, ovo cozido, cenoura, feijão-verde, molho verde e batata cozida aos cubinhos) <sup>2,3,4,14</sup>
	Dieta	Perú estufado, massa meada e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>	Salada russa de pescada (lombinhos de pescada, ovo cozido, cenoura, feijão-verde e batata cozida aos cubinhos) <sup>2,3,4,14</sup>
	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

28 de junho a 04 de julho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
<b>Domingo 28</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana	Sopa de couve lombarda
	<b>Normal</b>	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e grelos salteados	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e cenoura e brócolos cozidos <sup>1,3,5,7,8</sup>
	<b>Dieta</b>	Pá de porco assada no forno ao natural com laranja, batata, arroz branco e grelos salteados	Bifinhos de frango grelhados, arroz de ervilhas e cenoura e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Leite-creme <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
<b>Segunda-feira 29</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabos
	<b>Normal</b>	Filetes de pescada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,12,14</sup>	Perú estufado, massa meada salteada e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno com batata cozida e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Perú estufado ao natural, massa meada salteada e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Terça-feira 30</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres e grão	Sopa de souve-flor e brócolos
	<b>Normal</b>	Coxas de frango assadas com laranja, arroz primavera e legumes salteados (penca, couve-branca)	Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados <sup>3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxas de frango assadas ao natural, arroz branco e legumes salteados (penca, couve-branca)	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quarta-feira 01</b>	<b>Sopa</b>	Sopa juliana	Sopa de alho-francês
	<b>Normal</b>	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de porco, feijão vermelho e couve penca) <sup>1,3</sup>	Arroz de peixes (tintureira e pescada) com delícias do mar e brócolos cozidos <sup>2,4,8,14</sup>   Colab: Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e brócolos <sup>1,3,4,5,7,8</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural, massa cotovelo e legumes salteados à parte <sup>1,3</sup>	Arroz de peixes estufados ao natural (tintureira e pescada) e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quinta-feira 02</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve galega	Sopa de feijão-verde
	<b>Normal</b>	Verdinhos com arroz de legumes <sup>1,3,4</sup>	Carne à Bolonhesa, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno com arroz branco e legumes <sup>4</sup>	Cubinhos de Perú estufado, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Bolo de laranja e côco <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	Fruta da época
<b>Sexta-feira 03</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	Sopa de legumes
	<b>Normal</b>	Arroz de aves gratinado no forno (carnes de frango e Perú, enchidos, queijo) e brócolos e couve-flor salteados <sup>7,12</sup>	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Arroz de aves no forno (sem enchidos e sem queijo) e brócolos e couve-flor salteados <sup>7,12</sup>	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sábado 04</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	<b>Normal</b>	Frango estufado com tomate, cenoura e pimentos, massa esparguete salteada e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	Pescada no forno, arroz de tomate e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado, massa esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	Pescada no forno, arroz de cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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.