

Dia		Almoço
dia 26 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Cozido à portuguesa (novilho, pá de porco, chouriço, morcela, orelha de porco, costela, cenoura, penca, batata, couve-lombarda) <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Carnes cozidas com batata e legumes
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>
dia 27 - segunda	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Alheira com arroz de grelos <sup>1</sup>
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - terça	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Lombinhos de salmão assados à lagareiro, batata cozida com molho verde, brócolos e cenoura <sup>4,12</sup>
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata cozida, brócolos e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 29 - quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Massa à lavrador (macarronete, novilho, porco, chouriço, feijão vermelho, repolho, cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Massa estufada com frango, feijão vermelho e legumes (penca, cenoura) <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho
	Prato	Frango assado com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface, cebola e tomate <sup>12</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - sexta	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Bacalhau à braga com batata frita às rodelas com arroz e salada de alface, cebola e cenoura <sup>4,5,6</sup>
	Dieta	Bacalhau assado com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 02 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Roti de peru assado com batata assada e salada de alface, cebola e pepino <sup>12</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com batata assada e salada de alface, cebola e pepino
	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
Dia 03 - domingo	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Caldeirada de borrego com pimentos e legumes <sup>12</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com batata assada e legumes cozidos
	Sobremesa	Leite creme queimado <sup>1,3,7,8,12</sup>
dia 04 - segunda	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Pá de porco assada com arroz e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
dia 05 - terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Pescada à zé do pipo e salada de alface, cebola e tomate <sup>1,3,4,5,6,7,8,10,11,12</sup>
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>
	Sobremesa	Bolo de chocolate <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 06 - quarta	Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>
	Prato	Novilho estufado com ervilha, cenoura macarronete salteado com molho de tomate e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com macarronete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 07 - quinta	Sopa	Sopa de repolho e grão-de-bico
	Prato	Pataniscas com salada de feijão-frade (feijão-frade, cebola e salsa) e salada de alface e cebola <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
	Dieta	Abrótea assada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 08 - sexta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Peru assado com laranja, arroz de cenoura e grelos salteados <sup>12</sup>
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor e cenoura
	Sobremesa	Bolo de aniversário <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 11 - sábado	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Marmotinhas fritas com arroz de tomate e legumes (cenoura e repolho) <sup>1,4,5,6</sup>
	Dieta	Raia assada ao natural com arroz de tomate e legumes (cenoura e repolho) <sup>4</sup>
	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 10 - domingo	Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão frade
	Prato	Pá de porco assada com batata assada, arroz e salada de alface, cebola e pepino <sup>12</sup>
	Dieta	Peru assado ao natural com batata assada, arroz e salada de alface, cebola e salsa
	Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 11 - segunda	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Frango estufado com massa fusilli salteada com molho de tomate e salada de alface e pepino
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12- terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Raia frita com arroz de feijão vermelho e legumes <sup>1,4,5,6</sup>
	Dieta	Raia assada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13- quarta	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e penca
	Sobremesa	Fruta da época
dia 14- quinta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Pescada à rosa do adro e legumes (cenoura, feijão-verde e repolho) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e repolho) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15- sexta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Carne de porco à alentejana com salada de alface e cenoura <sup>5,6,12,14</sup>
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16- sábado	Sopa	Sopa de couve galega <sup>1</sup>
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoas, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoas, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e legumes (brócolos e cenoura cozidos) <sup>4</sup>
	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 17- domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Rojões à portuguesa (batata frita aos cubos e pickles) com arroz e salada de alface e tomate <sup>5,6,12</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>
dia 18- segunda	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Rancho à regional com arroz e salada de alface e tomate <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Massa macaronete estufada com frango e legumes <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 19- terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Carapau assado com molho de escabeche, batata cozida, brócolos e couve-flor <sup>4,12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes (brócolos e cenoura) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 20- quarta	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Carnes mistas no forno (pá, entrecosto) com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 21- quinta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Pescada frita com arroz de legumes <sup>1,4,5,6</sup>
	Dieta	Solhã assado ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta em calda
Dia 22 - sexta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Frango assado com laranja, arroz à primavera e grelos <sup>12</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz à primavera e grelos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23- sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,4,5,6,7</sup>
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e salada de alface, cenoura e milho <sup>4</sup>
	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.