

Dia	Almoço	
dia 25 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Novilho estufado com cogumelos, arroz, batata frita e salada de alface, cenoura e milho
	Dieta	Novilho estufado ao natural com arroz e salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Pudim de flan <sup>1,3</sup>
dia 26- segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Alheira com arroz de grelos <sup>1,12</sup>
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 27- terça	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco <sup>2,4</sup>
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - quarta	Sopa	Penca
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, novilho, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Massa estufada com novilho e legumes <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Gelatina
dia 29 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo, salsa, azeitonas), arroz seco e salada de alface e cenoura <sup>3,4</sup>
	Dieta	Abrótea estufada ao natural, batata cozida e brócolos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - sexta	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Frango assado, arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e tomate
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Coxa de peru estufada com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
	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 02 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,8,12</sup>
	Dieta	Bacalhau no forno ao natural, batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Bolo <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 03 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Pá de porco no forno com arroz branco e batata assada e salada de alface e cenoura
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
dia 04 - terça	Sopa	Nabiças
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, atum, ovo raspado, arroz branco) com salada de alface e cenoura <sup>2,3,4,5,6,8,12,14</sup>
	Dieta	Abrótea no forno com arroz e salda de alface e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 05 - quarta	Sopa	Caldo verde
	Prato	Rancho (macarronete, novilho, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Massa estufada com novilho e legumes ao natural <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Pudim Flan <sup>1,3</sup>
dia 06 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	Prato	Filetes dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Pescada estufada ao natural com russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 07 - sexta	Sopa	Nabo
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, massa espiral e salada de alface, cebola e cenoura <sup>1,3</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral e salada de alface, cebola e cenoura <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Bolo aniversário <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 08 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Pescada à Rosa do Adro com legumes (repolho, cenoura e feijão-verde) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <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 09 - domingo	Sopa	Couve lombarda com feijão-frade
	Prato	Rojões à portuguesa com arroz , batata e salada de alface e tomate <sup>2,4,12</sup>
	Dieta	Bife de frango grelhado, arroz e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa	Leite-creme queimado <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 10 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Novilho estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Dieta	Novilho estufado, massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 11 - terça	Sopa	Juliana
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão de bico, batata cozida, feijão verde, bacalhau, ovo raspado, molho verde) <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batatas e legumes cozidos (feijão verde) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12 - quarta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e salada de alface e tomate
	Dieta	Frango estufado ao natural, arroz primavera e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13 - quinta	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
	Prato	Verdinhos (peixe fresco) fritos com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3</sup>
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14</sup>
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 14 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Feijoada à Transmontana e arroz branco <sup>12</sup>
	Dieta	Novilho estufado com arroz branco e penca cozida
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - sábado	Sopa	Couve-galega
	Prato	Paloco à Brás com salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
	Dieta	Filetes assados ao natural com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1</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 16 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Dieta	Perna de peru estufada ao natural com arroz e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>
dia 17 - segunda	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Massa à Lavrador (macaronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Massa estufada com peru e legumes <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 18 - terça	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate e penca <sup>4</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de tomate e penca <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 19 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Roti de peru com batata assada, arroz e salada de alface e pepino
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Bolo chocolate ou bolo mármore
dia 20 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,8,12</sup>
	Dieta	Badejo no forno ao natural, batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
dia 21 - sexta	Sopa	Juliana
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e cenoura, arroz branco e salada de alface
	Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, arroz branco e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Solhão no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <sup>4</sup>
	Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <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.