

EMENTA - SAD
03 a 09 de maio de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 03	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve lombarda
	Normal	Perna de peru assado no forno, batata assada, arroz seco e brócolos e couve-flor salteados	Acepipes com arroz de legumes ^{1,3,4,5,7,8}
	Dieta	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 ⁴
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 04	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de hortaliça
	Normal	Frango no forno, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}	Empadão de carne e penca e repolho salteados ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}	Carne de vaca estufada ao natural, batata cozida e penca e repolho salteados
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 05	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de nabiças
	Normal	Red-fish no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴	Peito de peru estufado com tomate, cenoura e pimentos, massa meada salteada e brócolos ^{1,3}
		Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴	Peito de peru estufado ao natural, massa meada salteada e brócolos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 06	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Pá de porco no forno assada com laranja, arroz primavera e grelos salteados	Salmão no forno, batata cozida e legumes (penca, repolho e cenoura) ⁴
	Dieta	Peru assado ao natural, arroz branco e grelos salteados	Pescada no forno, batata cozida e legumes (penca, repolho e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 07	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de repolho
	Normal	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura, repolho) com arroz branco ^{1,3,6,7}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa meada e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados na chapa, arroz branco e legumes salteados	Frango estufado ao natural, massa meada e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 08	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho-francês
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,6,7}	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, miolo de mexilhão, camarão, ervilhas, açafrão) e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Bacalhau cozido, batata cozida e legumes ⁴	Arroz à Valenciana ao natural (carne de porco, frango, pimento vermelho) e macedónia de legumes
	Sobremesa	Bolo de Aniversário ^{1,3,5,7,8}	Fruta
Sábado 09	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de nabos
	Normal	Frango estufado com tomate, cenoura e pimentos, esparguete e brócolos ^{1,3}	Pescada à Rosa do Adro (pescada, ovo cozido, pão ralado), batata cozida e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural, esparguete e brócolos ^{1,3}	Pescada cozida com todos (pescada, ovo cozido, legumes) ^{3,4}
	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 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
10 a 16 de maio de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 10	Sopa	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	Normal	Carne de porco à Alentejana e brócolos salteados ^{2,14}	Filetes de solha dourados, arroz de cenoura e legumes salteados (penca, couve-branca) ^{1,4}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e brócolos salteados	Filetes de solha no forno, arroz de cenoura e legumes salteados (penca, couve-branca) ^{1,4}
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 11	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de espinafres e grão
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos ¹	Caldeirada de peixe (pescada, tintureira, pimento verde e vermelho, tomate, cebola) e brócolos e couve-flor ^{2,4,14}
	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 ^{2,4,14}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 12	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Coelho estufado, massa cotovelos salteada e feijão-verde ^{1,3}	Pescada à Provençal com batata cozida, repolho e cenoura cozidos ^{3,4,7}
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa cotovelos e feijão-verde ^{1,3}	Pescada cozida com batata, repolho e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 13	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Pataniscas de bacalhau, arroz de feijão vermelho e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa meada e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes ⁴	Cubinhos de frango estufados, massa meada e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 14	Sopa	Sopa de nabos	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz branco) e legumes salteados	Abrótea no forno, arroz de tomate e couves salteadas ⁴
	Dieta	Perú estufado, arroz branco e legumes salteados	Abrótea no forno, arroz branco e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 15	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho-francês
	Normal	Lombinhos de pescada estufados com tomate e pimentos, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{3,4}	Peito de frango estufado com tomate e cenoura, massa esparguete salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Lombinhos de pescada estufados ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{3,4}	Peito de frango estufado ao natural, massa esparguete salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 16	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Perú assado no forno, arroz primavera e couve-flor e cenoura salteados	Arinca no forno, batata cozida e macedónia de legumes ⁴
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, arroz branco e couve-flor e cenoura salteados	Arinca no forno, batata cozida e macedónia de legumes 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

17 a 23 de maio de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 17	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve-branca
	Normal	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz branco e grelos salteados	Cardinal no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura e legumes (couve-portuguesa, penca) ⁴
	Dieta	Pá de porco assada no forno ao natural com laranja, batata, arroz branco e grelos salteados	Cardinal no forno ao natural, arroz de cenoura e legumes (couve portuguesa, penca) ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 18	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabos
	Normal	Filetes de pescada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12,14}	Perú estufado, massa meada salteada e brócolos cozidos ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e feijão-verde cozido ⁴	Perú estufado ao natural, massa meada salteada e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 19 Dia da Misericórdia	Sopa	Sopa de espinafres e grão	Sopa de souve-flor e brócolos
	Normal	Coxas de frango assadas com laranja, arroz primavera e legumes salteados (penca, couve-branca)	Pescada à Gomes de Sá e legumes salteados ^{3,4,7}
	Dieta	Coxas de frango assadas ao natural, arroz branco e legumes salteados (penca, couve-branca)	Salada de batata, cenoura, feijão verde e pescada desfiada ⁴
	Sobremesa	Bolo de laranja e côco ^{1,3,5,6,7,8}	Fruta
Quarta-feira 19	Sopa	Sopa 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	Frango estufado ao natural, massa cotovelo e legumes salteados à parte ^{1,3}	Arroz de peixes estufados ao natural (tintureira e pescada) e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 21	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de feijão-verde
	Normal	Carapau no forno com molho de cebolada (cebola, pimentos, alho), batata cozida e legumes ⁴	Carne de vaca estufada, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴	Cubinhos de Perú estufado, massa espiral e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 22	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de legumes
	Normal	Arroz de aves gratinado no forno (carnes de frango e Perú, enchidos, queijo) e brócolos e couve-flor salteados ^{7,12}	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴
	Dieta	Arroz de aves no forno (sem enchidos e sem queijo) e brócolos e couve-flor salteados ^{7,12}	Abrótea cozida, batata, molho fervido e couves salteadas ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 23	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Frango estufado com tomate, cenoura e pimentos, massa esparguete salteada e macedónia de legumes ^{1,3}	Pescada no forno, arroz de tomate e feijão-verde ⁴
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}	Pescada no forno, arroz de cenoura e feijão-verde ⁴
	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.

EMENTA - SAD

24 a 30 de maio de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 24	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz e pickles) e couve-flor salteada ^{5,6,12}	Lombinhos de peixe estufados com tomate, pimentos e cenoura, arroz primavera e macedónia de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado, arroz branco e couve-flor salteada	Lombinhos de peixe estufados ao natural, arroz branco e macedónia de legumes ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta
Segunda-feira 25	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 ^{2,4,14}	Jardineira de frango (frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Abrótea estufada, arroz seco e legumes salteados ⁴	Jardineira de frango ao natural (frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 26	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca
	Normal	Perú estufado com ervilhas e cenoura, massa espiral salteada e legumes (penca, repolho, cenoura) ^{1,3}	Petinga frita com arroz de tomate e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Perú estufado ao natural, massa espiral salteada e legumes (penca, repolho, cenoura) ^{1,3}	Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 27	Sopa	Sopa de juliana	Sopa de alho francês
	Normal	Paloco à Brás (paloco, batata palha, ovo, cebola, azeitonas pretas) e brócolos ^{2,3,4,7,14}	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura,, massa esparguete salteada e legumes ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno, batata cozida e brócolos ⁴	Frango estufado, massa esparguete salteada e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 28	Sopa	Caldo verde	Sopa de nabos
	Normal	Bifanas estufadas, arroz branco e couve-flor cozida	Arinca assada com ervas aromáticas e tomate, puré de batata e brócolos, couve-flor e cenoura ⁴
	Dieta	Fêvera de porco na chapa, arroz branco e couve-flor cozida	Arinca assada com ervas aromáticas e tomate, batata cozida e brócolos, couve-flor e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 29	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Frango assado no forno, arroz primavera e grelos salteados	Pescada no forno com molho de cenoura (cenoura, tomate e cebola), arroz de cenoura e legumes (couve-portuguesa, repolho) ⁴
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz branco e grelos salteados	Pescada no forno, arroz de cenoura e (couve-portuguesa, repolho) ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 30	Sopa	Creme de legumes	Sopa à Lavrador
	Normal	Novilho estufado, massa meada salteada e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}	Salada russa de atum (atum, feijão-frade, ovo cozido, cenoura, feijão-verde, molho verde e batata cozida aos cubinhos) ^{2,3,4,14}
	Dieta	Perú estufado, massa meada e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}	Salada russa de pescada (lombinhos de pescada, ovo cozido, cenoura, feijão-verde e batata cozida aos cubinhos) ^{2,3,4,14}
	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
31 de maio a 06 de junho de 2020

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 31	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Frango assado no forno, batata assada, arroz seco e brócolos e couve-flor salteados	Pescada frita com arroz de tomate e penca salteada ^{1,3,4,5,7,8}
	Dieta	Frango assado no forno, arroz seco e brócolos e couve-flor salteados	Pescada no forno com arroz de cenoura e penca salteada ⁴
	Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 01	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de repolho
	Normal	Perú estufado, arroz primavera e brócolos salteados	Rancho à Regional (Macarronete, carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, repolho, cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Perú estufado, arroz branco e brócolos cozidos ^{1,3}	Macarronete com carnes estufadas ao natural (frango e carne de vaca) e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 02	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Solhão no forno com puré de batata e legumes salteados ^{1,3,4,7}	Fêveras de porco estufadas, arroz de cenoura e couve-flor salteada
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴	Fêveras de porco grelhadas na chapa, arroz de cenoura e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 03	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora e cenoura
	Normal	Novilho estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e feijão-verde cozido ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura (cenoura, tomate, cebola) com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e feijão-verde cozido ^{1,3}	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 04	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Carne à Bolonhesa com macarão e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Dieta	Filetes de pescada no forno, arroz branco e legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Frango estufado ao natural, macarão cozido e feijão-verde salteado ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 05	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Entrecosto no forno, feijão preto, arroz branco e grelos salteados	Abrótea estufada com tomate, cenoura e pimentos, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas na chapa, arroz branco e grelos salteados	Abrótea cozida, batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Bolo de Aniversário ^{1,3,5,7,8}	Fruta
Sábado 06	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa juliana
	Normal	Frango estufado, massa espiral e legumes (repolho, penca, cenoura) ^{1,3}	Red fish no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa espiral e legumes (repolho, penca, cenoura) ^{1,3}	Pescada no forno, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	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 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.