

## EMENTA - LAR

23 a 29 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 23	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Pá de porco assada com batata, arroz e couve de bruxelas salteadas <sup>12</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com salada de couve roxa em juliana com cenoura	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta em calda <sup>12</sup>	Fruta
Segunda-feira 24	Sopa	Sopa de macedónia de legumes	Sopa feijão verde
	Normal	Arroz de carnes	Bacalhau cozido com todos e molho fervido <sup>3,4</sup>
	Dieta	Arroz de carnes ao natural	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Bolo-rei, sonhos, rabanadas, aletria, mexidos <sup>1,3,5,6</sup>
Terça-feira 25	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Perna de peru assada com batata, arroz e grelos salteados <sup>12</sup>	Roupa velha <sup>3,4</sup>
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata e legumes	Roupa velha de pescada <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Abacaxi	Fruta
Quarta-feira 26	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora
	Normal	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	Farinha de pau de carne e legumes
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	Arroz de carne de vaca
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 27	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Frango assado com arroz e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>	Gratinado de macarrão com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,7</sup>
	Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba	Macarrão com carne de vaca ao natural com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 28	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Salmão com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve flor e brócolos) <sup>4</sup>	Ovos mexidos com salsa e cebola, arroz e salada de alface com cenoura raspada <sup>3,5,6</sup>
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Arroz de frango e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 29	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa de courgette
	Normal	Bifanas estufadas com esparguete e salada de alface <sup>1,3,12</sup>	Solhã com puré de batata e repolho com cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Cubinhos de frango estufados com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Arroz de pescada com salada de alface <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

**A Nutricionista,**

Sílvia Sousa  
Cédula P. 2381N



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 inofensivos.

## EMENTA - LAR

30 de dezembro de 2018 a 05 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 30	Sopa	Sopa de couve lombardo	Sopa de legumes
	Normal	Carne de vaca estufada com cogumelos, arroz, batata frita e salada de alface e cenoura <sup>5,6,12</sup>	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura	Arroz de peixe e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta
Segunda-feira 31	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Arroz de frango com repolho e cenoura	Bacalhau cozido com todos e molho fervido <sup>3,4</sup>
	Dieta	Arroz de frango ao natural com repolho e cenoura	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Bolo-rei, sonhos, rabanadas, leite-creme, mexidos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Terça-feira 01	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Caldeirada de borrego <sup>12</sup>	Roupa velha <sup>3,4</sup>
	Dieta	Caldeirada de frango ao natural <sup>1,3,6,7</sup>	Roupa velha de pescada <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Melão	Fruta
Quarta-feira 02	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Massa espiral estufada com carne de vaca, repolho, ervilhas, feijão verde e cenoura <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Massa espiral estufada ao natural com carne de vaca, repolho, ervilhas, feijão verde e cenoura <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 03	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de repolho
	Normal	Solhã com molho de delícias do mar, arroz e couve de bruxelas salteadas com cenoura <sup>1,2,3,4,6</sup>	Empadão de atum com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batatas e legumes cozidos <sup>4</sup>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 04	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface <sup>5,6,12,14</sup>	Frango estufado com arroz de legumes
	Dieta	Cubinhos de peru estufados ao natural com arroz e salada de alface	Frango estufado ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Bolo de aniversário <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta
Sábado 05	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabiças
	Normal	Macarronete com carne de vaca e legumes <sup>1,3,7,14</sup>	Bacalhau com todos e molho fervido <sup>3,4</sup>
	Dieta	Macarronete com carne de vaca e legumes ao natural <sup>1,3,7,14</sup>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Bolo-rei e pêra borrachona <sup>12</sup>

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa  
Cédula P. 2381N



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 inofensivos.

## EMENTA - LAR

06 a 12 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço	Jantar
<b>Domingo 06</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	<b>Normal</b>	Peru assado com batata, arroz e legumes salteados <sup>12</sup>	Farinha de pau de bacalhau e legumes <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com batata e repolho	Filetes de pescada estufados e arroz de legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Uvas	Fruta
<b>Segunda-feira 07</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabo
	<b>Normal</b>	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura <sup>1,3,12</sup>	Bifanas estufadas com arroz e legumes <sup>12</sup>
	<b>Dieta</b>	Esparguete estufada com frango ao natural com salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>	Pescada estufada ao natural com arroz de macedonia de legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
<b>Terça-feira 08</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e brocolos
	<b>Normal</b>	Pescada à Rosa do Adro com batata, ovo e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	Cotovelinhos com frango, cenoura, ervilhas e feijão verde <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada com batata e salada de alface e couve-roxa <sup>4</sup>	Cotovelinhos com frango, cenoura, ervilhas e feijão verde ao natural <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
<b>Quarta-feira 09</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	Sopa de alho francês
	<b>Normal</b>	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) <sup>12</sup>	Caldeirada de peixe (salmão e pescada) e legumes <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com arroz ervilhas e legumes cozidos	Pescada estufada ao natural com arroz de macedonia de legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
<b>Quinta-feira 10</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de lombarda	Sopa de feijão verde
	<b>Normal</b>	Filetes fritos com arroz de tomate e salada de alface <sup>4,5,6</sup>	Ovos mexidos com cebola, salsa e arroz de macedónia de legumes <sup>3,5,6</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural com arroz de macedónia de legumes
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
<b>Sexta-feira 11</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	Sopa de legumes
	<b>Normal</b>	Massa à lavradora (macarronete, carne de vaca, porco, entrecosto, chouriço, orelha de porco, feijão de encarnado, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>	Abrótea estufada com puré de batata e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Macarronete de frango ao natural com legumes <sup>1,3,7,14</sup>	Abrótea estufada ao natural com batatas e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta
<b>Sábado 12</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Sopa de abóbora
	<b>Normal</b>	Entrecosto no forno com batata, arroz e grelos salteados <sup>12</sup>	Solha com molho de delicias do mar, arroz e repolho com brócolos <sup>1,2,3,4,6</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	Abrótea estufada ao natural com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Pudim Flan <sup>7</sup>	Fruta

Mod.018/C

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

**A Nutricionista,**

Sílvia Sousa  
Cédula P. Nº 2381N



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 inofensivos.

## EMENTA - LAR

13 a 19 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 13	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Frango assado com batata, arroz e salada de alface e milho <sup>12</sup>	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com batata e salada de alface	Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta
Segunda-feira 14	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres
	Normal	Alheira com arroz de grelos <sup>1</sup>   Hipossalinas - Arroz de frango e legumes	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Arroz de frango e legumes	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 15	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa de brócolos
	Normal	Salmão no forno com batata e salada de alface com beterraba <sup>4</sup>	Pá de porco assada com arroz e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	Peru estufado com batata e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 16	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, vaca, porco, entrecosto, chouriço, repolho, cenoura e arroz) <sup>1,3,6,7</sup>	Pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Perú estufado com arroz de legumes	Pescada no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 17	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de abóbora
	Normal	Carapau no forno com molho de tomate, batata cozida e repolho com feijão verde <sup>4,12</sup>	Massa esparguete com carne de vaca estufada e penca <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde <sup>4</sup>	Massa esparguete com carne de vaca estufada ao natural e penca <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 18	Sopa	Caldo Verde <sup>1,3,6,7</sup>	Sopa de cenoura
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de alface e tomate <sup>5,6,12</sup>	Caldeirada de peixe (pescada e salmão) com legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Novilho estufado com arroz e salada de alface e tomate	Caldeirada de pescada ao natural e feijão verdes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	Fruta
Sábado 19	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Normal	Frango assado com arroz e couve de bruxelas salteadas <sup>12</sup>	Abrótea com molho de tomate, batata cozida e salada de alface e cebola <sup>4,12</sup>
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas	Arroz de abrótea ao natural com legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa  
Cédula P. Nº2381N



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 - LAR**  
20 a 26 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 20	Sopa	Sopa de juliana	Creme de abóbora
	Normal	Pá de porco assada com batata, arroz e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Salmão no forno com molho de cebola, arroz, repolho e espinafres <sup>4</sup>
	Dieta	Peru assado ao natural com batata e repolho	Salmão no forno ao natural com arroz e repolho com espinafres <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	Fruta
Segunda-feira 21	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de cenoura
	Normal	Hamburguer gratinado com queijo, molho de tomate, batata frita, arroz e salada de alface e tomate <sup>1,5,6,12</sup>   <b>Hipossalinas</b> - Cubinhos de peru	Arroz de peixe, delícias e pimentos   <b>Colaboradores</b> - Acepipes de peixe com arroz de macedónia <sup>1,2,3,4,6</sup>
	Dieta	Cubinhos de peru estufados com arroz e salada de alface e tomate	Arroz de peixe e macedónia <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 22	Sopa	Sopa de couve flor e brócolos	Sopa de nabo
	Normal	Feijoada de marisco (feijão branco, camarão, ameijoas, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) e salada de alface <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	Jardineira de carnes (batata, vaca, porco, chouriço, ervilhas, cenoura, feijão verde)
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz, repolho e espinafres <sup>4</sup>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 23	Sopa	Sopa de hortalíça	Sopa de macedónia
	Normal	Macarronete com peru e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	Pescada estufada com puré de batata e couve de bruxelas salteadas com cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Macarronete com peru e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	Pescada estufada com arroz e couve de bruxelas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	Fruta
Quinta-feira 24	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de penca
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura raspada <sup>4,5,6,7</sup>   <b>Hipossalinas</b> - Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	Frango assado com arroz e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	Frango assado ao natural com salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 25	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de alho francês
	Normal	Arroz de <b>frango no forno</b> com queijo e salada de alface e beterraba <sup>7</sup>	Abrótea cozida com batata e molho verde <sup>4,12</sup>
	Dieta	Arroz de frango e salada de alface e beterraba	Abrótea cozida com batata <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta   <b>Colaboradores</b> - Pudim de chocolate <sup>7</sup>	Fruta
Sábado 26	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Sopa de abóbora
	Normal	Empadão de atum com salada de beterraba e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Arroz de peru e brócolos
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e salada de beterraba e cenoura <sup>4</sup>	Arroz de frango e brócolos
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula P. Nº2381N



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.