

Dia		Almoço
dia 03 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Rojões à portuguesa (rojões, batata frita aos cubos e pickles) com arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Leite creme com canela ^{1,3,7,8,12}
dia 04 - segunda	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Gratinado de macarrão (massa macarrão, carne picada, molho de tomate e queijo) e salada de alface e tomate ^{1,3,7}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado com macarrão e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 5 - terça	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pescada frita com salada russa (batata, ervilhas, cenoura) e salada de alface ^{1,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 06 - quarta	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Frango assado com pimentos verdes com arroz de cenoura e mistura de legumes salteados (cenoura, ervilhas, curgete, cogumelos e repolho) ¹²
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura e mistura de legumes salteados (cenoura, ervilhas, curgete, cogumelos e repolho)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 07 - quinta	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Arroz de aves à porto antigo (frango, peru, chouriço, bacon e queijo gratinado) com salada de alface, beterraba e cenoura raspada ^{1,6,7,12}
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}
dia 08 - sexta	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface, cenoura e milho ^{1,4,5,6,7}
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e salada de alface, cenoura e milho ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 09 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Novilho estufado com cenoura e cogumelos, arroz branco e salada de alface
	Dieta	Novilho estufado ao natural com cenoura, com arroz branco e salada de alface
	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 10 - domingo	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Peru assado com batata assada, arroz e salada de alface e tomate ¹²
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 11 - segunda	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Hambúrguer de aves gratinado com molho especial, batata frita, arroz e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,12}
	Dieta	Bife de frango grelhados com arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12 - terça	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Salada de atum (batata, atum, ovo cozido raspado, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebola e salsa) ^{3,4}
	Dieta	Saladinha de peixe (batata, pescada, ovo cozido raspado, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola e salsa) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13 - quarta	Sopa	Caldo verde ^{1,6,12}
	Prato	Rancho à regional (novilho, pá de porco, costela, chouriço, grão-de-bico, penca e massa cortada) ^{1,6,12}
	Dieta	Massa macarronete estufada com frango e legumes ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 14 - quinta	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Panadinhos de porco com arroz de tomate e penca ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - sexta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Bacalhau à Brás e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com cenoura, arroz e salada de alface e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - sábado	Sopa	Sopa de hortaliça e grão-de-bico
	Prato	Costeletas estufadas à salsicheiro com arroz e salada de alface, beterraba e cebola ^{1,6,7,9,10,12}
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cebola
	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 17 - domingo	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Caldeirada de borrego (batata), arroz e salada de alface e tomate ¹²
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pão-de-ló e morangos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
dia 18 - segunda	Sopa	Sopa de hortaliça
	Prato	Novilho estufado com cenoura e ervilhas, puré de batata e salada de alface e cenoura raspada ^{7,12}
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com puré de batata e salada de alface e cenoura raspada ^{7,12}
	Sobremesa	Doces brancos e amarelos e abacaxi ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
dia 19 - terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz branco, feijão-frade e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco e legumes (cenoura e penca) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 20 - quarta	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Peito de frango estufado com pimentos, massa espiral salteada com molho de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com massa espiral e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 21 - quinta	Sopa	Juliana de legumes e feijão
	Prato	Pescada à rosa do adro e legumes (cenoura, feijão-verde e repolho) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes (cenoura, feijão-verde e repolho) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 22 - sexta	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, novilho, porco, entrecosto, chouriço, repolho) e arroz branco ^{6,12}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhado com arroz branco e penca
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - sábado	Sopa	Sopa de couve galega ¹
	Prato	Verdinhos fritos com arroz de tomate e penca ^{1,4}
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de tomate e penca ⁴
	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço
dia 24 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bacalhau à bracarense com batata frita às rodelas, arroz e salada de alface, cebola e cenoura ^{4,5,6}
	Dieta	Bacalhau assado com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda ¹²
dia 25 - segunda	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Pá de porco assada com batata, arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba ¹²
	Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 26 - terça	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão catarino
	Prato	Petingas fritas com arroz de tomate e legumes (cenoura e penca) ⁴
	Dieta	Abrótea assada ao natural com arroz de tomate e legumes (cenoura e penca) ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda ³
dia 27- quarta	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,12}
	Dieta	Massa com novilho e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 28- quinta	Sopa	Sopa de nabos
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão-de-bico, ovo, batatas, feijão verde e molho verde) ^{3,4,12}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
Dia 29 - sexta	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Carne de porco à alentejana (carne de porco, batata frita aos cubos, ameijoas, arroz seco) e salada de alface e cenoura raspada ^{5,6,12,14}
	Dieta	Cubinhos de frango estufado ao natural com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, pata, pimento, ervilhas) e feijão-verde ^{1,6,7,9,10,14}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e legumes (cenoura e feijão-verde)
	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.