

| Dia                 |           | Almoço  |
|---------------------|-----------|---|
| dia 27 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de legumes   |
|                     | Prato     | Roti de peru no forno com batata assada, arroz e salada de alface e cenoura raspada <sup>12</sup>                                       |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com arroz e salada de alface, cenoura raspada e milho  |
|                     | Sobremesa | Leite creme <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| dia 28-<br>segunda  | Sopa      | Sopa de penca   |
|                     | Prato     | Cubinhos de porco estufada com cenoura, ervilhas, esparguete e salada de alface e cebola <sup>1,3</sup>                                 |
|                     | Dieta     | Esparguete com carnes brancas (frango, peru, cenoura, pimentos, tomate) e salada de alface e cebola <sup>1,3</sup>                      |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 29--terça       | Sopa      | Sopa de nabijas   |
|                     | Prato     | Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo, salsa) com arroz branco e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> |
|                     | Dieta     | Salada de bacalhau e grão (migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo raspado, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>3,4</sup>           |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 30 -<br>quarta  | Sopa      | Sopa de nabos   |
|                     | Prato     | Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <sup>12</sup>   |
|                     | Dieta     | Perna de frango assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 01 -<br>quinta  | Sopa      | Sopa de repolho e grão-de-bico  |
|                     | Prato     | Carapau (fresco) assado com molho verde, batata cozida e legumes (brócolos e cenoura) <sup>4,12</sup>                                   |
|                     | Dieta     | Pescada assada ao natural com batata cozida e legumes (brócolos e cenoura) <sup>4</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 02 - sexta      | Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>  |
|                     | Prato     | Carnes mistas no forno (entrecosto e pá) com feijão preto, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,6,7</sup>         |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e salada de alface e cenoura  |
|                     | Sobremesa | Bolo de aniversário <sup>1,3,5,6,7</sup>  |
| dia 03-<br>sábado   | Sopa      | Sopa de hortaliça   |
|                     | 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 batata cozida e legumes (cenoura, feijão-verde 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 04 - domingo | Sopa      | Sopa de espinafres  |
|                  | Prato     | Bacalhau à braga com batatas fritas às rodelas com arroz e salada de alface, cebola e tomate <sup>4,5,6</sup>                   |
|                  | Dieta     | Bacalhau assado ao natural com batata cozida e legumes <sup>4</sup>   |
|                  | Sobremesa | Pudim flan <sup>7</sup>   |
| dia 05 - segunda | Sopa      | Sopa de nabiças   |
|                  | Prato     | Frango estufado, massa espiral com molho de tomate e salada de alface e beterraba <sup>1,3</sup>                                |
|                  | Dieta     | Frango estufado ao natural com massa espiral e salada de alface e beterraba <sup>1,3</sup>                                      |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 06 - terça   | Sopa      | Sopa de feijão-verde  |
|                  | Prato     | Lombo de salmão assado com limão, batata cozida e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>                         |
|                  | Dieta     | Abrótea assada ao natural com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>                             |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 07 - quarta  | Sopa      | Sopa de penca   |
|                  | Prato     | Panadinhos de porco com arroz de tomate e penca <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>   |
|                  | Dieta     | Bifinhos de frango grelhados com arroz de legumes   |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 08 - quinta  | Sopa      | Sopa de repolho   |
|                  | Prato     | Pescada assada com sêmola de milho, puré de batata, molho de delícias e salada de alface e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,12</sup> |
|                  | Dieta     | Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes (cenoura e penca) <sup>4</sup>  |
|                  | Sobremesa | Leite creme <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| dia 09 - sexta   | Sopa      | Sopa de couve-lombarda  |
|                  | Prato     | Feijoada à portuguesa (feijão branco, novilho, porco, chouriço, repolho e cenoura) com arroz branco <sup>1,3,6,7</sup>          |
|                  | Dieta     | Bifinhos de frango grelhados com arroz e legumes (repolho e cenoura)  |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 10 - sábado  | Sopa      | Creme de legumes  |
|                  | Prato     | Bifanas com tomate e pimento com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3,12</sup>                                       |
|                  | Dieta     | Bifinhos de peru grelhado com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</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 11 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de macedónia de legumes  |
|                     | Prato     | Carne de porco à alentejana (carne de porco, ameijoas, batata frita aos cubos) com arroz e salada de alface e tomate <sup>5,6,12,14</sup> |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com arroz e salada de alface e tomate  |
|                     | Sobremesa | Bolo <sup>1,3,5,6,7</sup>   |
| dia 12 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de penca   |
|                     | Prato     | Empadão de alheira e salada de alface e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
|                     | Dieta     | Frango estufado ao natural com arroz primavera e salada de alface e pepino  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 13- terça       | Sopa      | Sopa de nabiças   |
|                     | Prato     | Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,4,5,6,7</sup>    |
|                     | Dieta     | Bacalhau fresco assado ao natural com ervas aromáticas, batata cozida e legumes <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 14-<br>quarta   | Sopa      | Juliana   |
|                     | Prato     | Rancho (macarronete, novilho, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>                            |
|                     | Dieta     | Massa com peru e legumes <sup>1,3</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época (colab.) gelado <sup>7</sup>   |
| dia 15- quinta      | Sopa      | Sopa de repolho   |
|                     | Prato     | Sardinhas assadas com batata cozida, pimentos assados e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>                                    |
|                     | Dieta     | Abrótea assada ao natural com batata cozida e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 16- sexta       | Sopa      | Sopa de nabos   |
|                     | Prato     | Pá de porco assada com arroz e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>   |
|                     | Dieta     | Peru assado com arroz e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 17-<br>sábado   | Sopa      | Sopa de hortaliça   |
|                     | Prato     | Verdinhos (fresco) com arroz de tomate e legumes <sup>1,4,5,6</sup>   |
|                     | Dieta     | Filetes de pescada assados ao natural arroz de legumes (penca) <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 18 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de couve-lombarda com feijão-frade  |
|                     | Prato     | Perna de peru assada com laranja, batata assada, arroz e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>  |
|                     | Dieta     | Perna de peru assada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura   |
|                     | Sobremesa | Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  |
| dia 19 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de hortaliça  |
|                     | Prato     | Novilho estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas com arroz e salada de alface e pepino   |
|                     | Dieta     | Frango estufado ao natural com arroz e salada de alface e pepino   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 20 -<br>terça   | Sopa      | Juliana de legumes   |
|                     | 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 batata e legumes cozidos (feijão-verde) <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 21 -<br>quarta  | Sopa      | Sopa de couve-flor   |
|                     | Prato     | Carne de porco à alentejana (carne de porco, ameijoas, batata frita aos cubos) com arroz e salada de alface e tomate <sup>5,6,12,14</sup>                        |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com arroz e salada de alface e tomate   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 22 -<br>quinta  | Sopa      | Sopa de legumes  |
|                     | Prato     | Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup> |
|                     | Dieta     | Pescada estufada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Pudim flan <sup>7</sup>  |
| Dia 23 -<br>sexta   | Sopa      | Sopa de brócolos   |
|                     | Prato     | Frango assado com massa cortada e salada de alface e beterraba <sup>1,3,12</sup>   |
|                     | Dieta     | Frango assado ao natural com massa cortada e salada de alface e beterraba <sup>1,3</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 24 -<br>sábado  | Sopa      | Sopa de couve galega <sup>1</sup>  |
|                     | Prato     | Petingas fritas com arroz de tomate e feijão vermelho e salada de alface e cebola <sup>4,5,6</sup>   |
|                     | Dieta     | Filetes de pescada assados com arroz de legumes e salada de alface e cebola <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 25 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de espinafres  |
|                     | Prato     | Pá de porco assada com laranja, batata assada, arroz branco e salada de pepino e tomate <sup>12</sup>   |
|                     | Dieta     | Frango assado ao natural com batata assada e salada de pepino e tomate  |
|                     | Sobremesa | Gelado <sup>7</sup>   |
| dia 26 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de couve-lombarda  |
|                     | Prato     | Salada de feijão-frade com atum (feijão-frade, atum, ovo raspado, molho verde) com arroz e salada de alface e cenoura <sup>3,4</sup>  |
|                     | Dieta     | Abrótea assada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 27 -<br>terça   | Sopa      | Sopa de couve portuguesa  |
|                     | Prato     | Peito de frango estufado com tomate e pimentos com arroz e salada de alface, cenoura e pepino (colab.) moelas estufadas com molho picante, arroz, batata frita e salada de alface, cenoura e pepino <sup>12</sup> |
|                     | Dieta     | Peito de frango estufado com arroz primavera e salada de alface, cenoura e pepino   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 28 -<br>quarta  | Sopa      | Sopa de macedónia   |
|                     | Prato     | Filetes de solha com salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde) e azeitonas <sup>3,4</sup>   |
|                     | Dieta     | Pescada assada com salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde) <sup>3,4</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| Dia 29-<br>quinta   | Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>  |
|                     | Prato     | Novilho estufado com cenoura e ervilhas, massa cortada e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>   |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru com massa cortada e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta em calda  |
| dia 30 -<br>sexta   | Sopa      | Juliana de legumes  |
|                     | Prato     | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e penca <sup>1,3,4,5,6</sup>  |
|                     | Dieta     | Filetes de pescada assados com arroz de legumes <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 31-<br>sábado   | Sopa      | Creme de ervilhas   |
|                     | Prato     | Bifanas estufadas com tomate e pimentos, massa esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3,12</sup>   |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</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.