

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