

Dia	Almoço	
dia 29 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Cozido à Portuguesa (carne de vaca, pá de porco, chouriço, costela, cenoura, penca, batata, couve lombarda)
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Leite-creme queimado ^{1,3,5,6,7,8,12}
dia 30 - segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Frango assado no forno com massa espiral salteada e brócolos com molho fervido ^{1,3}
	Dieta	Frango no forno ao natural com massa espiral salteada e brócolos cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - ferja Feriado	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Filetes de solha dourados com arroz primavera e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Filetes de solha no forno com arroz seco e salada de alface e tomate ⁴
	Sobremesa	Leite-creme com canela ^{1,3,5,6,7,8,12}
dia 02 - quarta	Sopa	Penca
	Prato	Perú assado com laranja, arroz de cenoura e salada alface e beterraba
	Dieta	Perú assado ao natural, arroz de cenoura e salada alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
dia 03 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface e tomate ^{1,3,4,5,6,8,12}
	Dieta	Bacalhau fresco no forno, batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 04 - sexta	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e grelos salteados
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes (brócolos e cenoura)
	Sobremesa	Bolo de aniversário ^{1,3,5,7,8}
dia 05 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Massa estufada com frango e legumes ^{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 06 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Perna de peru assada com batata, arroz e salada de alface e cenoura
	Dieta	Peru assado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Aletria com canela ^{1,3,5,6,7,8,12}
dia 07 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Alheira com arroz de grelos ^{1,12}
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz seco e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 08 - terça Feriado	Sopa	Nabiças
	Prato	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12}
	Dieta	Bacalhau no forno, batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 09 - quarta	Sopa	Caldo-verde
	Prato	Carne de porco à Alentejana (batata ao cubo no forno, carne de porco, amêijoas) com arroz branco e salada de alface e beterraba ²
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz branco e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
dia 10 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, orelha de porco, repolho e cenoura) ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Gelatina
dia 11 - sexta	Sopa	Nabo
	Prato	Solhã assado no forno com erva aromáticas, batata assada e misto de brócolos e couve-flor salteados ⁴
	Dieta	Abrótea no forno ao natural com batata cozida e misto de brócolos e couve-flor ⁴
	Sobremesa	Gelatina
dia 12 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Frango assado no forno com arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e beterraba
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz à primavera e salada de alface e beterraba
	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 13 - domingo	Sopa	Couve-lombarda com feijão-frade
	Prato	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco, pickles) e salada de alface, cebola e tomate ^{1,2}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface tomate e cebola
	Sobremesa	Fatias douradas ^{1,3,5,8}
dia 14 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - terça	Sopa	Canja ^{1,3}
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco ^{2,4}
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - quarta	Sopa	Juliana
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, arroz de cenoura e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)
	Dieta	Frango estufado ao natural, arroz de cenoura e legumes cozidos
	Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,5,7,8}
dia 17 - quinta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Rancho (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Massa estufada com carne de vaca e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 18 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Bacalhau com batatas e legumes cozidos
	Dieta	Pescada com batatas e legumes cozidos
	Sobremesa	Doces Natal
dia 19 - sábado	Sopa	Couve-galega
	Prato	Carapau fresco assado no forno com molho de cebola e pimentos, batata assada e legumes (repolho e feijão-verde) ⁴
	Dieta	Abrótea no forno ao natural com salada de batata, cenoura e feijão verde 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 20 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e salada de alface e beterraba e cenoura
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e legumes
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
dia 21 - segunda	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Massa estufada com frango e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - terça	Sopa	Couve-portuguesa
	Prato	Raia frita com arroz de feijão vermelho e legumes (penca, cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura e legumes salteados (penca e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Entrecosto no forno com arroz seco, feijão preto e salada de alface, cenoura e cebola ¹²
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz seco e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
dia 24 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) e legumes (tomate, ervilhas, cenoura, feijão-verde e açafrão)
	Dieta	Arroz de carnes (vaca e porco) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ao natural
	Sobremesa	Fruta da época
dia 25 - sexta Natal	Sopa	Juliana
	Prato	Perna de peru assada com batata, arroz e grelos salteados
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Abacaxi e doces de Natal ^{1,3,5,7,8}
dia 26 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e tomate ¹²
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz seco e salada de alface, cebola e tomate
	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 27 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos, batata frita, arroz e salada de alface e cenoura ¹²
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Pêssego e ananás em calda
dia 28 - segunda	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura e grelos salteados com azeite e alho
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz seco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 29 - terça	Sopa	Couve-portuguesa
	Prato	Salada russa de atum (batata aos cubos, atum, ovo cozido, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebola e salsa) ^{3,4}
	Dieta	Salada russa de pescada (batata aos cubos, pescada, ovo cozido, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebola e salsa) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, orelha de porco, cenoura, repolho) com arroz branco ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 31 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Massa estufada com carne (frango, perú) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,3}
	Dieta	Massa estufada com carne (frango, perú) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - sexta Ano Novo	Sopa	Juliana
	Prato	Caldeirada de borrego com arroz e grelos
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com batata assada ao natural e legumes cozidos
	Sobremesa	Melão e doces ^{1,3,5,7,8}
dia 02 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz de pimentos e salada de alface ¹²
	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz 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.