

Dia		Almoço
dia 03 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Frango assado no forno com arroz seco, batata assada e grelos salteados
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz seco, batata assada e legumes
	Sobremesa	Leite-creme queimado ^{1,3,5,6,7}
dia 04 - 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 05 – terça Ceia de Reis	Sopa	Nabiças
	Prato	Massa estufada com carne (frango, peru, chouriço) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,3}
	Dieta	Massa estufada com carne (frango, peru) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 06 – quarta Dia de Reis	Sopa	Legumes
	Prato	Perna de peru assada com batata, arroz e grelos salteados
	Dieta/	Perna de peru assada ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 07 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	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 08 – sexta	Sopa	
	Prato	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e tomate ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Bolo aniversário ^{1,3,5,6,7}
dia 09 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Peixe à brás (migas de arinca, batata palha, ovo, salsa, azeitonas) e brócolos salteados ^{3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural, batata cozida e brócolos 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 10 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Cozido à Portuguesa (carne de vaca, pá de porco, chouriço, costela, cenoura, penca, batata, couve lombarda) ^{1,2}
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Pudim flan
dia 11 - segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Frango assado no forno, massa macarronete salteada e misto de brócolos e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa macarronete e misto de brócolos e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 12 - terça	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Postas de pescada douradas com arroz de legumes (tomate, penca, repolho e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de cenoura e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13 - quarta	Sopa	Penca
	Prato	Perú assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada alface e beterraba
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta em calda
dia 14 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface ^{1,3,4,5,6,8,12}
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - sexta	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Pá de porco assada com arroz seco e grelos salteados com alho
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - 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 cotovelos estufada com frango e legumes ao natural ^{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.

Semana de 17 a 23 de janeiro de 2021

Dia		Almoço
dia 17 - domingo	Sopa	Couve lombarda com feijão-frade
	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 ao natural, batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Aletria
dia 18 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa macarronete salteada e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado, massa macarronete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 19 - terça	Sopa	Juliana
	Prato	Verdinhos com arroz de tomate e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Abrótea assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz seco e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 20 - quarta	Sopa	Canja ^{1,3}
	Prato	Feijoadà à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho e cenoura) ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 21 - quinta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Bolo chocolate
dia 22 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango assado no forno, arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e beterraba
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - sábado	Sopa	Couve-galega
	Prato	Solhão assado no forno com molho de cebola e pimentos, batata assada e misto de couve-flor e cenoura ⁴
	Dieta	Abrótea assada no forno ao natural, batata cozida e misto de couve-flor e cenoura 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	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e grelos salteados com alho
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes
	Sobremesa	Leite creme queimado ^{1,3,5,6,7}
dia 25 - segunda	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Fêveras à salsicheiro com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura
	Dieta	Fêveras grelhados, arroz seco e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 26 - terça	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Paloco à Brás (migas de paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas pretas) e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}
	Dieta	Salada de paloco (ovo cozido, batata aos cubos, ervilhas, cenoura, migas de paloco) e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 27 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Frango assado no forno, massa macarronete salteada e legumes (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, massa macarronete salteada e legumes (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Raia frita com arroz de tomate, feijão e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Raia assada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pudim caramelo
dia 29 - sexta	Sopa	Juliana
	Prato	Entrecosto no forno com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas, arroz de cenoura e e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	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, arroz branco e salada de alface 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.