

| Dia                 |           | Almoço  |
|---------------------|-----------|---|
| dia 06 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de espinafres  |
|                     | Prato     | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>                            |
|                     | Dieta     | Peito de peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura                  |
|                     | Sobremesa | Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>   |
| dia 07 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de nabichas  |
|                     | Prato     | Hambúrguer de aves com molho especial, batata frita, arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,6,12</sup>       |
|                     | Dieta     | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 08 -<br>terça   | Sopa      | Sopa de feijão-verde  |
|                     | Prato     | Pescada assada com batata e legumes cozidos (feijão-verde) <sup>4</sup>   |
|                     | Dieta     | Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos (feijão-verde) <sup>4</sup>                                  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia<br>09 - quarta  | Sopa      | Sopa de penca   |
|                     | Prato     | Novilho estufado com cenoura, ervilhas com massa esparguete e legumes (brócolos e cenoura) <sup>1,3</sup>       |
|                     | Dieta     | Peru estufado ao natural com massa esparguete e legumes (brócolos e cenoura) <sup>1,3</sup>                     |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 10 -<br>quinta  | Sopa      | Sopa de repolho e feijão vermelho   |
|                     | Prato     | Arroz de frango e salada de alface e tomate   |
|                     | Dieta     | Arroz de frango e salada de alface e tomate   |
|                     | Sobremesa | Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   |
| dia 11 - sexta      | Sopa      | Sopa de couve-lombarda  |
|                     | Prato     | Pataniscas com arroz de feijão e penca <sup>1,3,4</sup>   |
|                     | Dieta     | Abrótea assada ao natural com arroz de feijão e penca <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 12 - sábado     | Sopa      | Creme de legumes  |
|                     | Prato     | Massa à lavrador (macarronete, novilho, porco, chouriço, feijão vermelho, repolho, cenoura) <sup>1,3,6,12</sup> |
|                     | Dieta     | Massa estufada com novilho, feijão vermelho e legumes (cenoura e penca) <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 13 - domingo | Sopa      | Sopa de macedónia   |
|                  | Prato     | Rojões à portuguesa (rojões, batata frita aos cubos e pickles) com arroz e salada de alface e tomate <sup>5,6,12</sup>      |
|                  | Dieta     | Peru assado ao natural com arroz e salada de alface e tomate  |
|                  | Sobremesa | Pudim flan <sup>7</sup>   |
| dia 14 - segunda | Sopa      | Sopa de penca   |
|                  | Prato     | Gratinado de macarrão (massa macarrão, carne picada, molho de tomate e queijo) e salada de alface e tomate <sup>1,3,7</sup> |
|                  | Dieta     | Bifinhos de frango grelhados com macarrão e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>  |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 15 - terça   | Sopa      | Sopa de nabijas   |
|                  | Prato     | Salada de atum (batata, atum, ovo cozido raspado, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebola e salsa) <sup>3,4</sup>           |
|                  | Dieta     | Saladinha de peixe (batata, pescada, ovo cozido raspado, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola e salsa) <sup>3,4</sup>    |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 16 - quarta  | Sopa      | Caldo verde <sup>1,6,12</sup>   |
|                  | Prato     | Carnes mistas no forno (pá, entrecosto) arroz branco, feijão preto e salada de alface, cebola e tomate <sup>6,12</sup>      |
|                  | Dieta     | Peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate   |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| Dia 17 - quinta  | Sopa      | Sopa de repolho e grão-de-bico  |
|                  | Prato     | Rancho à regional (novilho, pá de porco, costela, chouriço, grão-de-bico, penca e massa cortada) <sup>1,6,12</sup>          |
|                  | Dieta     | Massa macarronete estufada com frango e legumes <sup>1,3</sup>  |
|                  | Sobremesa | Fruta da época (colaboradores) leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>  |
| dia 18 - sexta   | Sopa      | Sopa de nabos   |
|                  | Prato     | Petingas com arroz de tomate e legumes (cenoura e penca) <sup>4</sup>   |
|                  | Dieta     | Abrótea assada ao natural com arroz de tomate e legumes (cenoura e penca) <sup>4</sup>                                      |
|                  | Sobremesa | Fruta da época  |
| dia 19 - sábado  | Sopa      | Sopa de hortaliça   |
|                  | Prato     | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>  |
|                  | Dieta     | Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada                      |
|                  | Sobremesa | Bolo <sup>1,3,5,6,7</sup>   |

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 20 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de couve-flor   |
|                     | Prato     | Bacalhau à bracarense com batata frita às rodelas, arroz e salada de alface, cebola e cenoura <sup>4,5,6</sup>                                       |
|                     | Dieta     | Bacalhau assado com batata cozida e legumes <sup>4</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta em calda (ananás e pêsego) <sup>12</sup>   |
| dia 21 - segunda    | Sopa      | Sopa de hortaliça  |
|                     | Prato     | Peito de frango estufado com massa fusilli salteada com molho de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>                                  |
|                     | Dieta     | Peito de frango estufado ao natural com massa fusilli e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 22 - terça      | Sopa      | Sopa de couve portuguesa   |
|                     | Prato     | Red fish assado com arroz de ervilhas e brócolos e couve-flor <sup>4</sup>   |
|                     | Dieta     | Filetes assados ao natural com arroz de ervilhas e brócolos e couve-flor <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 23 - quarta     | Sopa      | Sopa de couve-lombarda e feijão-frade  |
|                     | Prato     | Carne de porco à alentejana (carne de porco, batata frita aos cubos, ameijoia, arroz seco) e salada de alface e cenoura raspada <sup>5,6,12,14</sup> |
|                     | Dieta     | Cubos de frango grelhado com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 24 - quinta     | Sopa      | Juliana de legumes   |
|                     | Prato     | Feijoada à transmontana (feijão vermelho, novilho, porco, entrecosto, chouriço, repolho) e arroz branco <sup>6,12</sup>                              |
|                     | Dieta     | Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e penca  |
|                     | Sobremesa | Pudim de caramelo <sup>7</sup>   |
| Dia 25 - sexta      | Sopa      | Sopa de brócolos   |
|                     | Prato     | Raia frita com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão-verde) <sup>1,4</sup>   |
|                     | Dieta     | Abrótea cozida com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>  |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| dia 26 -<br>sábado  | Sopa      | Sopa de couve galega <sup>1</sup>  |
|                     | Prato     | Rolo de carne picada assado com arroz de cenoura e legumes (cenoura e couve-flor) <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                                      |
|                     | Dieta     | Frango assado ao natural com arroz de cenoura e legumes (cenoura e couve-flor)   |
|                     | 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 27 -<br>domingo | Sopa      | Sopa de espinafres   |
|                     | Prato     | Caldeirada de borrego com arroz e legumes <sup>12</sup>  |
|                     | Dieta     | Novilho estufado ao natural com arroz e legumes  |
|                     | Sobremesa | Aletria <sup>1,3,6,7</sup>   |
| dia 28 -<br>segunda | Sopa      | Sopa de couve-lombarda   |
|                     | Prato     | Bacalhau à Brás e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>   |
|                     | Dieta     | Pescada estufada ao natural com cenoura, arroz e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>                                     |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| Dia 29 - terça      | Sopa      | Sopa de couve portuguesa   |
|                     | Prato     | Feijoadà à portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho, cenoura) com arroz branco <sup>6,12</sup>     |
|                     | Dieta     | Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate   |
|                     | Sobremesa | Fruta em calda <sup>3,5,6</sup>  |
| dia 30-<br>quarta   | Sopa      | Sopa de macedónia  |
|                     | Prato     | Pescada assada com molho de marisco, puré e salada de alface e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,8,12</sup>                            |
|                     | Dieta     | Pescada estufada ao natural com batata cozida, brócolos e cenoura <sup>4</sup>   |
|                     | Sobremesa | Fruta da época   |
| Dia 31-<br>quinta   | Sopa      | Sopa de nabos  |
|                     | Prato     | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba <sup>12</sup>   |
|                     | Dieta     | Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba  |
|                     | Sobremesa | Fruta em calda <sup>12</sup>   |
| Dia 01 - sexta      | Sopa      | Juliana de legumes   |
|                     | Prato     | Carapau fresco assado com molho de pimentos e cebola, batata cozida e salada de alface, cebola e tomate <sup>4,9,10,11</sup> |
|                     | Dieta     | Pescada assada ao natural com batata cozida, e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>                                |
|                     | Sobremesa | Bolo de aniversário <sup>1,3,5,6,7</sup>   |
| dia 02 -<br>sábado  | Sopa      | Creme de ervilhas  |
|                     | Prato     | Macarronete de novilho (novilho aos cubos, macarronete, ervilhas, cenoura e pimentos) <sup>1,3</sup>                         |
|                     | Dieta     | Massa de frango (cubinhos de frango, macarronete, ervilhas, cenoura e pimentos) <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.