

Dia		Almoço
dia 28 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Roti de peru com batata assada, arroz e salada de alface e pepino
	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Leite-creme queimado ^{1,3,5,6,7}
dia 29 - segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Alheira com arroz de grelos ^{1,12}
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - terça	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoa, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoa, 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 31 - quarta	Sopa	Penca
	Prato	Carne de porco à Alentejana (porco, batata frita aos cubos no forno, amêijoa, arroz seco) com salada de alface, cenoura raspada ^{2,4,12}
	Dieta/	Bife de peru grelhado, arroz e salada de alface, cenoura raspada ¹²
	Sobremesa	Fruta em calda
dia 01 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e legumes ^{3,4,5,6,7,8,9,10,12,14}
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 02 - sexta	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Carapau fresco assado no forno com molho de cebola e pimentos, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ^{4,12}
	Dieta	Pescada no forno ao natural, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ^{4,12}
	Sobremesa	Bolo aniversário ^{1,3,5,6,7}
dia 03 - sábado	Sopa	Crema de legumes
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, arroz e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes salteados
	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	Macedónia de legumes
	Prato	Caldeirada de borrego, arroz e salada de alface e tomate
	Dieta	Frango no forno ao natural com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pão-de-ló e morangos
dia 05 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e cenoura, puré de batata e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}
	Dieta	Fêvera grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Doces brancos e amarelos e abacaxi
dia 06 - terça	Sopa	Nabiças
	Prato	Petinga frita 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 07 - quarta	Sopa	Caldo verde
	Prato	Rancho (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura)
	Dieta	Massa estufada com novilho e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta em calda
dia 08 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	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	Badejo no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Gelatina
dia 09 - sexta	Sopa	Nabo
	Prato	Frango assado no forno com arroz primavera e salada de alface, cebola e cenoura
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz primavera e salada de alface, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 10 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Peru estufado com tomate e pimentos, massa cotovelos salteada e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa cotovelo e salada de alface, cenoura e beterraba ^{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	Couve lombarda com feijão-frade
	Prato	Cozido Saloio (novilho pá de porco, chouriço, morcela, orelha de porco, pernil, costela, cenoura, penca, batata, couve lombarda) ¹²
	Dieta	Carnes cozidas (novilho e frango) com batata e legumes
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
dia 12 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Pá de porco no forno com arroz seco e grelos salteados com alho
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 13 - terça	Sopa	Juliana
	Prato	Filetes de solha fritos 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 salada russa ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 14 - quarta	Sopa	Canja ^{1,3}
	Prato	Novilho estufado 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 15 - quinta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, atum, ovo raspado, arroz branco) com salada de alface e cenoura ^{2,3,4,5,6,8,12,14}
	Dieta	Abrótea no forno com arroz e salda de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura
	Dieta	Peito de frango estufado, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 17 - sábado	Sopa	Couve-galega
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural, arroz primavera e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{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 18 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e salada de alface, beterraba e cenoura raspada
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}
dia 19 - segunda	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Hambúrguer gratinado com molho de francesinha, arroz branco, batata frita e salada de alface e cenoura
	Dieta	Fêvera grelhada na chapa, arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 20 - terça	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Pescada à Rosa do Adro com legumes (repolho, cenoura e feijão-verde)
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 21 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Massa estufada com peru e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodela, arroz seco 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	Fruta da época
dia 23 - sexta	Sopa	Juliana
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho e cenoura), arroz branco ¹²
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
dia 24 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Frango no forno com massa espiral salteada e legumes (couve-lombarda e cenoura)
	Dieta	Frango no forno ao natural com legumes
	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.