

Dia		Almoço	Jantar
dia 01 - domingo	Sopa	Espinafres	Macedónia
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos, batata frita, arroz e salada de alface e cenoura	Empadão de carne com feijão-verde salteado <sup>1,2,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz seco e salada de alface e cenoura	Jardineira de frango ao natural e feijão-verde salteado
	Sobremesa	Leite-creme queimado <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
dia 02 - segunda	Sopa	Nabiças	Creme de ervilhas
	Prato	Frango assado no forno, massa esparguete salteada e brócolos com molho fervido <sup>1,3</sup>	Meia desfeita de paloco (migas de paloco, grão-de-bico, ovo cozido raspado, batata cozida, cebola, salsa) e salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4</sup>
	Dieta	Frango no forno ao natural, massa esparguete salteada e brócolos <sup>1,3</sup>	Salada de pescada (ovo cozido, batata aos cubos, ervilhas, cenoura, pescada) e salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 03 - terça	Sopa	Feijão verde	Alho francês
	Prato	Filetes de solha dourados com arroz de legumes (tomate, penca, repolho e cenoura) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Filetes de solha no forno com arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>	Massa estufada com carne de vaca e legumes <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 04 - quarta	Sopa	Penca	Brócolos
	Prato	Perú assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada alface e beterraba	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, molho fervido, azeitonas) e misto de brócolos e couve-flor <sup>3,4</sup>
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada alface e beterraba	Salada de batata, pescada, cenoura e feijão-verde e misto de brócolos e couve-flor <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta da época
dia 05 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho	Hortaliça
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,8,12</sup>	Peito de frango estufado com pimentos e tomate, massa cotovelos e legumes salteados (couve-flor com feijão-verde) <sup>1,3</sup>
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural, batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Peito de frango estufado com pimentos e tomate, massa cotovelos e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 06 - sexta	Sopa	Couve lombarda	Creme de cenoura
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e grelos salteados com alho	Red fish no forno com ervas aromáticas e tomate, batata cozida com molho fervido e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)	Abrótea cozida, batata cozida com molho fervido e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Bolo de aniversário <sup>1,3,5,7,8</sup>	Fruta da época
dia 07 - sábado	Sopa	Creme de legumes	Brócolos
	Prato	Massa estufada com carnes e enchidos (massa cotovelos, carne de vaca, porco, entrecosto, chouriço, penca, cenoura) <sup>1,3,12</sup>	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e legumes (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14</sup>
	Dieta	Massa cotovelos estufada com frango e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	Pescada estufada ao natural, arroz branco e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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	Jantar
dia 08 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes	Feijão-verde
	Prato	Entrecosto no forno com arroz seco, batata frita e salada de alface e cenoura raspada	Farinha de pau de carne com legumes
	Dieta	Bifinhos de peru na chapa, arroz branco e e salada de alface e cenoura raspada	Carne de vaca estufada ao natural, arroz seco e legumes salteados
	Sobremesa	Aletria com canela <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Fruta da época
dia 09 - segunda	Sopa	Penca	Curgete
	Prato	Alheira com arroz de grelos <sup>1,12</sup>	Filetes de peixe dourados com molho de marisco, puré de batata e espinafres salteados com azeite e alho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Peito de frango estufados ao natural com arroz de legumes	Filetes de peixe no forno com batata cozida e repolho cozido <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - terça	Sopa	Nabiças	Abóbora
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco <sup>2,4,5,6,8</sup>	Bifanas estufadas com massa esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>	Fêvera grelhada na chapa, massa esparguete e macedónia de legumes <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 11 - quarta São Martinho	Sopa	Caldo verde	Couve lombarda
	Prato	Rojões (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e cenoura	Solhão no forno com arroz de legumes (repolho e cenoura) <sup>4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados na chapa, arroz seco e salada de alface e cenoura raspada	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Castanhas assadas	Fruta da época
dia 12 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico	Creme de abóbora
	Prato	Pargo assado no forno, batata cozida e misto de brócolos e couve-flor salteados <sup>4</sup>	Arroz à Valenciana (carne de porco, frango, rodelinhas de pota, pimento vermelho, mexilhão, ervilhas e açafraão) <sup>12</sup>
	Dieta	Abrótea no forno ao natural com batata cozida e misto de brócolos e couve-flor <sup>4</sup>	Arroz à valenciana ao natural (carne de porco, frango) e cenoura raspada
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da época
dia 13 - sexta	Sopa	Nabo	Curgete
	Prato	Rancho (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, grão-de-bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,12</sup>	Peixe à Brás (migas de arinca, batata palha, ovo, cebola, salsa) e brócolos salteados <sup>3,4</sup>
	Dieta	Massa estufada com carne e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	Abrótea assada no forno com tomate e ervas aromáticas, batata cozida com molho fervido e brócolos salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 14 - sábado	Sopa	Hortaliça	Camponesa
	Prato	Frango estufado com arroz primavera e salada de alface e beterraba	Pescada no forno com molho de cebola e pimentos, batata cozida e misto de cenoura, brócolos e couve-flor salteados <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz primavera e salada de alface e beterraba	Pescada estufada ao natural, batata cozida e misto de cenoura, brócolos e couve-flor salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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	Jantar
dia 15 - domingo	Sopa	Couve lombarda com feijão-frade	Nabo
	Prato	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,8,12</sup>	Arroz de frango gratinado (frango, chouriço, bacon, queijo) e salada de alface <sup>7,12</sup>
	Dieta	Bacalhau no forno ao natural, batata cozida e legumes <sup>4</sup>	Arroz de frango ao natural e salada de alface
	Sobremesa	Fatias douradas <sup>1,3,5,6,7</sup>	Fruta da época
dia 16 - segunda	Sopa	Hortaliça	Creme de ervilhas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete salteada e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	Empadão de atum e pimentos com brócolos e cenoura salteados <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Frango estufado, massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	Salada de pescada com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 17 - terça	Sopa	Juliana	Abóbora
	Prato	Petingas com arroz de tomate e legumes (couve-lombarda e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	Massa estufada com carnes e enchidos (massa cotovelos, carne de porco, frango, entrecosto, chouriço, penca, cenoura) <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Abrótea assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz seco e legumes salteados <sup>4</sup>	Massa cotovelos estufada com frango e legumes ao natural <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 18 - quarta	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	Mistura de legumes
	Prato	Feijoadà à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca, porco, chouriço, orelha de porco, repolho e cenoura) <sup>12</sup>	Caldeirada de peixe (pescada, raia, pimento verde e vermelho, tomate, cebola, rodelinhas de pata) e couve-de-bruxelas <sup>2,4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes	Caldeirada de peixe ao natural (pescada, raia) e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 19 - quinta	Sopa	Couve-flor	Creme de alface
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Costeletas de porco com molho de cebolada, arroz de cenoura e grelos salteados
	Dieta	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>	Fêvera grelhada na chapa, arroz de cenoura e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 20 - sexta	Sopa	Brócolos	Repolho
	Prato	Frango assado no forno com arroz primavera (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate	Pescada cozida com todos (batata, ovo cozido, cenoura, penca, repolho, molho fervido) <sup>3,4</sup>
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Pescada cozida com todos (batata, ovo cozido, cenoura, penca, repolho) <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 21 - sábado	Sopa	Couve-galega	Feijão verde
	Prato	Red fish assado no forno com salada de batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de pimentos e legumes (brócolos e couve-flor) <sup>3</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango na chapa com arroz e legumes (repolho e cenoura)	Frango estufado ao natural com arroz seco e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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	Jantar
dia 22 - domingo	Sopa	Espinafres	Cenoura
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e salada de alface, beterraba e cenoura raspada	Arroz de peixe (tintureira, pescada, delícias do mar, mexilhão, tomate, cebola, pimento verde e vermelho) <sup>4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes	Arroz de peixe ao natural (tintureira e pescada) <sup>4</sup>
	Sobremesa	Semifrio de baunilha com bolacha maria <sup>1,3,5,7,8</sup>	Fruta da época
dia 23 - segunda	Sopa	Couve lombarda	Curgete e mistura de legumes
	Prato	Costeletas à salsicheiro com arroz de ervilhas e salada de alface, e cenoura	Massa macarronete estufada com frango e legumes (repolho, cenoura) <sup>1,3</sup>
	Dieta	Fêveras grelhados, arroz seco e legumes	Massa estufada com frango e legumes ao natural <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 24 - terça	Sopa	Couve portuguesa	Couve-flor
	Prato	Paloco à Brás (migas de paloco, batata palha, ovo, cebola, salsa, azeitonas) e salada de alface e cenoura raspada <sup>3,4</sup>	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, arroz de cenoura e macedónio de legumes
	Dieta	Salada de paloco (batata aos cubos, paloco, ervilhas, cenoura, ovo cozido) e salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>	Carne de vaca estufada ao natural, arroz de cenoura e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 25 - quarta	Sopa	Macedónia	Creme de abóbora
	Prato	Frango assado no forno, massa espiral salteada e feijão-verde e cenoura <sup>1,3</sup>	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, molho fervido, azeitonas) e cenoura raspada <sup>3,4</sup>
	Dieta	Frango assado no forno ao natural, massa espiral salteada e feijão-verde e cenoura <sup>1,3</sup>	Salada de batata, pescada, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 26 - quinta	Sopa	Nabo	Couve coração
	Prato	Raia frita com arroz de tomate, feijão e legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Massa estufada com carne (cotovelos, carne de vaca e de porco) e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	Dieta	Raia assada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados <sup>4</sup>	Massa estufada ao natural com carne (cotovelos, carne de vaca e de porco) e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 27 - sexta	Sopa	Juliana	Legumes
	Prato	Entrecosto no forno com arroz seco e grelos salteados com alho	Jardineira de carnes brancas (perú, frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas, arroz seco e legumes	Jardineira de carnes brancas ao natural (perú, frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 28 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas	Alho francês
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, cenoura, repolho) com arroz branco <sup>12</sup>	Abrótea assada no forno com ervas aromáticas e tomate, arroz de legumes (repolho e cenoura) <sup>4</sup>
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz branco e salada de alface e cebola	Abrótea assada no forno com ervas aromáticas e tomate, arroz seco e legumes salteados <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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 sulfítos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

