

Dia		Almoço	Jantar
dia 31 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes	Feijão-verde
	Prato	Perna de peru assada com batata, arroz e salada de alface, cenoura raspada e beterraba	Bifanas estufadas com tomate e pimentos, arroz de cenoura e salada de alface
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata e salada de alface, cenoura raspada e beterraba	Fêvera de porco grelhada, arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa	Leite-creme queimado ^{1,3,5,6,7}	Fruta da época
dia 01 - segunda	Sopa	Penca	Curgete
	Prato	Alheira com arroz de grelos ^{1,2}	Salada russa de atum (batata, atum, ovo cozido, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola, salsa) ^{3,4}
	Dieta	Peito de frango estufado com arroz e legumes (repolho e cenoura)	Salada russa de pescada (batata, pescada, ovo cozido, feijão-verde, ervilhas, cenoura) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 02 - 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 ^{2,4}	Frango assado no forno, massa espiral salteada e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface ⁴	Frango assado no forno ao natural, massa espiral salteada e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 03 - quarta	Sopa	Legumes	Couve lombarda
	Prato	Novilho estufado com cogumelos, ervilhas e cenoura, puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8}	Pescada no forno com molho de cebola e pimentos, arroz de cenoura e pimentos e misto de cenoura e couve-flor salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Jardineira de novilho (novilho, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e salada de alface e tomate	Pescada no forno ao natural, arroz de cenoura e pimentos e misto de cenoura e couve-flor salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 04 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico	Creme de abóbora
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e legumes e salada de cenoura raspada e beterraba ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14}	Empadão de carne com legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,2,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Filetes de pescada no forno, arroz seco e salada de cenoura raspada e beterraba ⁴	Bife de peru grelhado, batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 05 - sexta	Sopa	Nabo	Curgete
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, massa macarronete salteada e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e legumes (penca e cenoura) ^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Frango estufado ao natural, massa espiral salteada e legumes salteados ^{1,3}	Filetes de pescada no forno, com arroz de tomate e legumes (penca e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Bolo aniversário ^{1,3,5,6,7}	Fruta da época
dia 06 - sábado	Sopa	Hortaliça	Camponesa
	Prato	Carapau fresco assado no forno com molho de cebola e pimentos, batata cozida e salada de tomate e cebola ⁴	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Pescada no forno ao natural, batata cozida e salada de tomate e cebola ⁴	Massa estufada com peru e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	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 sulfítos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço	Jantar
dia 07 - domingo	Sopa	Espinafres	Macedónia
	Prato	Rojões à Portuguesa (carne de porco, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e tomate ¹²	Salmão no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Dieta	Bifinho de frango grelhado, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Abrótea assada ao natural com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta da época
dia 08 - segunda	Sopa	Nabiças	Creme de ervilhas
	Prato	Pá de porco no forno com arroz seco e grelos salteados com alho	Massa estufada com carnes e enchidos (massa cotovelos, novilho, porco, chouriço, penca, cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)	Massa cotovelos estufada com frango e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 09 - terça	Sopa	Feijão-verde	Alho francês
	Prato	Pescada frita com arroz de legumes (tomate, penca, repolho e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Jardineira de carnes brancas (perú, frango, chouriço, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de cenoura e legumes ⁴	Jardineira de carnes brancas ao natural (perú, frango, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 10 - quarta	Sopa	Penca	Brócolos
	Prato	Rancho à Regional (macarronete, novilho, porco, chouriço, grão-de-bico, repolho e cenoura) ^{1,3,12}	Red fish no forno com ervas aromáticas e tomate, batata assada e couve-de-bruxelas ⁴
	Dieta	Massa estufada com carne e legumes ao natural ^{1,3}	Abrótea cozida, batata cozida e couve-de-bruxelas
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta da época
dia 11 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho	Hortaliça
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface ^{1,3,4,5,6,8,12}	Peito de peru estufado com pimentos e tomate, massa macarronete salteado e legumes salteados (couve-flor com feijão-verde) ^{1,3}
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural, batata cozida e legumes ⁴	Peito de peru estufado com pimentos e tomate, massa macarronete salteado e legumes salteados (couve-flor com feijão-verde) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 12 - sexta	Sopa	Couve lombarda	Creme de cenoura
	Prato	Frango assado no forno com arroz primavera, e salada de alface, cebola e tomate	Raia cozida com molho de tomate, ½ ovo cozido, batata cozida e brócolos salteados ^{3,4}
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz primavera, repolho com macedónia de legumes	Raia cozida ao natural, ½ ovo cozido, batata cozida e brócolos salteados ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 13 - sábado	Sopa	Creme de legumes	Brócolos
	Prato	Perú assado no forno com laranja, arroz primavera e salada de alface, cenoura e beterraba	Pescada assada no forno com ervas aromáticas e arroz de tomate e legumes (repolho e cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14}
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, arroz primavera e salada de alface, cenoura e beterraba	Pescada assada no forno ao natural, arroz branco e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	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	Jantar
Dia 14 - Domingo Gordo	Sopa	Couve lombarda com feijão-frade	Nabo
	Prato	Cozido à Portuguesa (novilho pá de porco, chouriço, morcela, orelha de porco, costela, cenoura, penca, batata, couve lombarda) ¹²	Farinha de pau de bacalhau ⁴
	Dieta	Carnes cozidas com batata e legumes	Arroz de peixe ao natural ⁴
	Sobremesa	Bolo do Dia dos Namorados ^{1,3,5,6,7}	Fruta da época
dia 15 - segunda	Sopa	Hortaliça	Creme de ervilhas
	Prato	Novilho estufado com ervilhas e cenoura, massa macarronete salteada e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Empadão de atum e pimentos com brócolos e cenoura salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Frango estufado, massa macarronete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Abrótea cozida, batata cozida com molho fervido e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 16 - terça CARNAVAL	Sopa	Juliana	Abóbora
	Prato	Rojões à Minhota (carne de porco, tripa, batata frita aos cubos, arroz seco) e salada de alface, cebola e tomate ¹²	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de pimentos e legumes (cenoura e couve-flor) ³
	Dieta	Fêvera de porco grelhada, arroz seco e salada de alface, tomate e cebola	Peito de peru estufado ao natural com arroz de legumes (cenoura e couve flor)
	Sobremesa	Abacaxi	Fruta da época
dia 17 - quarta	Sopa	Canja ^{1,3}	Mistura de legumes
	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}	Abrótea no forno com arroz de tomate e legumes (penca e cenoura) ⁴
	Dieta	Filetes de solha no forno com salada russa ⁴	Abrótea no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 18 - quinta	Sopa	Couve-flor	Creme de alface
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, chouriço, repolho e cenoura) ¹²	Massa macarronete estufada com frango e legumes (penca, repolho, cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, arroz seco e legumes salteados (repolho e cenoura)	Massa macarronete estufada ao natural com frango e legumes (penca, repolho, cenoura) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 19 - sexta	Sopa	Brócolos	Repolho
	Prato	Petinga com arroz de tomate e legumes (penca e cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Pescada cozida com todos (batata, ½ ovo cozido, cenoura, penca, repolho, molho fervido) ^{3,4}
	Dieta	Abrótea assada no forno com tomate e ervas aromáticas, arroz seco e legumes (penca e cenoura) ^{4B}	Pescada cozida com todos (batata, ½ ovo cozido, cenoura, penca, repolho, molho fervido) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 20 - sábado	Sopa	Couve-galega	Feijão-verde
	Prato	Frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}	Arroz de peixe (miolo de camarão, mexilhão, pescada, pimentos e cenoura, ervilhas, e feijão verde) ^{1,2,4,5}
	Dieta	Frango estufado ao natural, arroz primavera e legumes salteados (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}	Arroz de peixe (pescada, pimentos e cenoura) e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	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 sulfítos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dia		Almoço	Jantar
dia 21 - domingo	Sopa	Espinafres	Cenoura
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e grelos salteados com alho	Arroz de frango gratinado (frango, chouriço, bacon, queijo) e salada de alface e beterraba ^{7,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes	Arroz de frango ao natural e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta da época
dia 22 - segunda	Sopa	Couve lombarda	Curgete e mistura de legumes
	Prato	Fêveras à salsicheiro com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura ¹²	Rancho (macarronete, novilho, porco, chouriço, grão-de-bico, repolho e cenoura) ^{1,3,12}
	Dieta	Fêvera grelhada na chapa, arroz de ervilhas e legumes	Massa estufada com carne e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 23 - terça	Sopa	Couve portuguesa	Couve-flor
	Prato	Bacalhau à Braga com batatas fritas às rodelas e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,8,12}	Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz de cenoura e brócolos salteados
	Dieta	Bacalhau no forno, batata cozida e legumes ⁴	Frango estufado ao natural, arroz de cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 24 - quarta	Sopa	Macedónia	Creme de abóbora
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, chouriço, entrecosto, feijão vermelho, penca, cenoura) ^{1,3,12}	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Massa estufada com peru e legumes ^{1,3}	Filetes de pescada ao natural com batata cozida e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 25 - quinta	Sopa	Nabo	Couve coração
	Prato	Peito de frango estufado com tomate e pimentos, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura	Novilho estufado com ervilhas e cenoura, massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Dieta	Peito de frango estufado, arroz primavera e salada de alface, pepino e cenoura	Novilho estufado ao natural, massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 26 - sexta	Sopa	Juliana	Legumes
	Prato	Raia frita com arroz de tomate, feijão e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo cozido, azeitonas) e misto de penca e cenoura ^{3,4}
	Dieta/Creche e pré	Pescada no forno com arroz de cenoura e legumes salteados ⁴	Salada de batata, pescada, cenoura e feijão-verde e misto de penca e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 27 - sábado	Sopa	Creme de ervilhas	Alho francês
	Prato	Entrecosto no forno com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura raspada	Paloco à brás (migas de paloco, batata palha, ovo, salsa, azeitonas) e brócolos salteados ^{3,4}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado, arroz branco e salada de alface e cebola	Abrótea estufada ao natural, batata cozida e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	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 inofensivos.