

Dia	Almoço	
dia 28 - domingo	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Perú assado no forno, batata assada, arroz e salada de alface, cebola e beterraba ¹²
	Dieta	Perú assado no forno ao natural, batata assada, arroz e salada de alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Pudim flan ⁷
dia 29 - segunda	Sopa	Penca
	Prato	Frango assado no forno com arroz de grelos ¹²
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz de legumes ¹
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - terça	Sopa	Nabiças
	Prato	Feijoada de marisco (amêijoia, camarão, miolo de camarão, miolo de amêijoia, miolo de mexilhão, delícias do mar, cenoura) com arroz branco e salada de alface ^{1,2,3,4,6,12,14}
	Dieta	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - quarta FERIADO	Sopa	Legumes
	Prato	Novilho estufado com cogumelos, ervilhas e cenoura, batata frita, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola ^{5,6} .
	Dieta	Jardineira de novilho (novilho, ervilhas, cenoura, pimentos, batata) e salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Mousse Chocolate ^{1,3,6,7,8,12} .
dia 02 - quinta	Sopa	Repolho e grão-de-bico
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz, salada de feijão-frade e salada de alface e beterraba ^{1,3,4,5,6} .
	Dieta	Filetes de pescada no forno, arroz seco e salada de alface e beterraba ^{1,3,4,5,6,1}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 03 - sexta	Sopa	Nabo
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹²
	Dieta	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura raspada ¹²
	Sobremesa	Bolo aniversário ^{1,3,5,6,7} .
dia 04 - sábado	Sopa	Hortaliça
	Prato	Pescada à Rosa do Adro e legumes (penca, cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Pescada estufada, batata cozida e legumes (penca, 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 05 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de porco à Alentejana (batata ao cubo no forno, carne de porco, amêijoas) com arroz branco e salada de alface e beterraba ^{5,6,12,14}
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Leite-creme com canela ^{1,3,7,8,12}
dia 06 - segunda	Sopa	Nabiças
	Prato	Solha frita com arroz de legumes (tomate, penca, repolho e cenoura) ^{1,4,5,6}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes (penca, repolho e cenoura) ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 07 - terça	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Rancho (macarronete, novilho, porco, chouriço, grão-de-bico, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Massa macarronete estufada com peru, repolho e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 08 - quarta FERIADO	Sopa	Penca
	Prato	Bacalhau com broa, grelos e batatas ^{1,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos ⁴
	Sobremesa	Bolo ^{1,3,5,6,7}
dia 09 - quinta	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Frango assado no forno com arroz primavera e grelos salteados ¹²
	Dieta	Frango assado no forno ao natural com arroz primavera e grelos
	Sobremesa	Fruta da época
dia 10 - sexta	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, atum, ovo e arroz branco) e salada de alface e cenoura ^{3,4}
	Dieta	Filetes de pescada dourados no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 11 - sábado	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Entrecosto no forno com arroz de feijão vermelho e legumes ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e brócolos
	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 12 - domingo	Sopa	Couve lombarda com feijão-frade
	Prato	Cozido à Portuguesa (novilho pá de porco, chouriço, orelha de porco, costela, cenoura, penca, batata, couve lombarda) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Carnes cozidas com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta em calda ¹²
dia 13 - segunda	Sopa	Hortaliça
	Prato	Fêveras à salsicheiro com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura ^{1,5,6,7,9,10,12}
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 14 - terça	Sopa	Juliana
	Prato	Pescada à Rosa do Adro e salada de alface, beterraba e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada dourada no forno com salada russa e salada de alface, beterraba e cebola ^{1,3,4,5,6}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 15 - quarta	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, novilho, porco, chouriço, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Cubinhos de peru estufados com arroz e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
dia 16 - quinta	Sopa	Couve-flor
	Prato	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata frita no forno, natas e molho bechamel) e salada de alface e tomate ^{1,4,5,6,7}
	Dieta	Bacalhau fresco no forno, batata assada e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 17 - sexta	Sopa	Brócolos
	Prato	Perú guisado com arroz primavera e salada de alface, tomate e cenoura raspada ¹²
	Dieta	Frango guisado, arroz primavera e salada de alface, tomate e cenoura raspada ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
dia 18 - sábado	Sopa	Couve-galega
	Prato	Carapau no forno com molho de escabeche, batata cozida e couves salteadas ^{4,12}
	Dieta	Pescada no forno com batata cozida e couves 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 19 - domingo	Sopa	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada no forno com laranja, batata assada, arroz seco e grelos salteados com alho ¹²
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, arroz seco e legumes
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
dia 20 - segunda	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Massa gratinada no forno com carne e molho tomate e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve flor) ^{1,3,7}
	Dieta	Cubos de frango estufados ao natural com massa cortada e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve flor) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 21 - terça	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Raia frita com arroz de tomate e legumes (penca) ^{1,4,5,6}
	Dieta	Abrótea no forno com arroz de feijão e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
dia 22 - quarta	Sopa	Macedónia
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz seco, feijão preto e salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,7,12}
	Dieta	Frango estufado em cru com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
dia 23 - quinta	Sopa	Nabo
	Prato	Pescada à Zé do Pipo gratinado no forno com maionese e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,10,11,12}
	Dieta	Pescada estufada com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 24 - sexta CEIA DE NATAL	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz à Valenciana (novilho, frango, ervilhas, açafraão) ¹
	Dieta	Arroz de carnes (vaca e porco) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ao natural ¹
	Sobremesa	Fruta da época
dia 25 - sábado NATAL	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Perna de perú assada com batata, arroz e grelos salteados ^{1,12}
	Dieta	Perna de perú assada ao natural com batata e legumes ^{1,12}
	Sobremesa	Abacaxi e doces de Natal ^{1,3,5,6,7}

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 26 - domingo	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Frango assado forno com arroz seco, batata assada e salada de alface e beterraba ^{1,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba ¹
	Sobremesa	Fruta em calda ¹²
dia 27 - segunda	Sopa	Sopa de couve-galega ¹
	Prato	Novilho estufado com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ¹
	Dieta	Bifinhos de peru arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ¹
	Sobremesa	Fruta da época
dia 28 - terça	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}
	Dieta	Filetes de pescada assada ao natural com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}
	Sobremesa	Fruta da época
dia 29 - quarta	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Prato	Frango estufado com massa esparguete e legumes (feijão-verde e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) ¹
	Sobremesa	Fruta da época
dia 30 - quinta	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Empadão de atum com legumes cozidos (repolho e cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada cozida com batatas e legumes cozidos (repolho e cenoura) ^{1,4}
	Sobremesa	Fruta da época
Dia 31 - sexta CEIA DE ANO NOVO	Sopa	Sopa de nabichas e feijão catarino
	Prato	Arroz à Valenciana (novilho, frango, ervilhas, açafraão) ¹
	Dieta	Arroz de carnes (vaca e porco) e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ao natural ¹
	Sobremesa	Fruta da época
dia 01 - sábado ANO NOVO	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Caldeirada de borrego ^{1,12}
	Dieta	Caldeirada de frango ao natural ^{1,12}
	Sobremesa	Melão e doces ^{1,3,5,6,7,}

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.