



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
<b>Sopa</b>	<b>4 – 6 M</b>	<b>S1*</b>					
		<b>S2 +</b> Couve Coração	<b>S2 +</b> Couve-Flor	<b>S2 +</b> Espinafres	<b>S2 +</b> Nabo	<b>S2 +</b> Repolho	
	<b>6 – 8 M</b>	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Frango	Com Pescada <sup>2,4,14</sup>	Com Peru	Com Maruca <sup>2,4,14</sup>	
Com Grão		Com Feijão Vermelho	Com Ovo <sup>3</sup>	Com Feijão	Com Feijão Frade		
<b>Almoço</b>	<b>Prato**</b>	<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Ovo <sup>3</sup> cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	Salada de ovo com batata e couve coração <sup>3,12</sup>	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate <sup>12</sup>	Salada de feijão frade <sup>12</sup> com batata e feijão verde cozidos
		<b>Geral</b>	Salada de atum <sup>2,4,14</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> , cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonesa <sup>1,3,6,10,12</sup> com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos <sup>2,3,4,12,14</sup>	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) <sup>12</sup>	Filete do Alasca <sup>2,4,14,12</sup> no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	<b>Sobremesa</b>	<b>4 – 6 M</b>	Papa de Banana e Maçã	Papa de Pêra	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pêra	Papa de Maçã e Pêra
<b>6 – 8 M</b>		Fruta da Época					

\*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

\*\* Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergênicos Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N



**Almoço**

Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Couve Coração	Couve-Flor	Espinafres	Nabo	Repolho

Prato

<b>Ovolacto Vegetariano</b>	Ovo <sup>3</sup> cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	Salada de ovo com batata e couve coração <sup>3,12</sup>	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate <sup>12</sup>	Salada de feijão frade <sup>12</sup> com batata e feijão-verde cozidos
<b>Geral</b>	Salada de atum <sup>2,4,14</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> , cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,3,6,10,12</sup> com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos <sup>2,3,4,12,14</sup>	Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7,12</sup>	Filete do Alasca <sup>2,4,14,12</sup> no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola

Sobremesa

Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

**\*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS**

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergênicos Alimentares:** 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (02/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve Coração – com pescada<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Salada de atum <sup>2,4,14</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> , cenoura e brócolos cozidos
	Dieta Cremosa	Salada de atum <sup>2,4,14</sup> com grão, ovo <sup>3</sup> , cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (03/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Couve-Flor – com frango</b>
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6,10,12</sup> c/ salada de cenoura, alface e couve roxa
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6,10,12</sup> com feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (04/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Espinafres – com pescada<sup>4,2,14,3</sup></b>
	Dieta Geral	Pescada cozida com todos <sup>2,4,3,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada cozida com todos <sup>2,4,3,14</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (05/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Nabo – com peru</b>
	Dieta Geral	Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7,12</sup>
	Dieta Hipolipídica	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Carne de porco cozido com arroz, couve e cenoura
Sexta Feira (06/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Repolho – com maruca<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Filete do Alasca <sup>2,4,14,12</sup> no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	Dieta Cremosa	Filete do Alasca no forno e feijão-verde cozidos <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (07/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Grão e Cenoura – com frango</b>
	Dieta Geral	Vitela estufada com massa meada <sup>1,3,6,10,12</sup> . Salada de alface, cenoura e cebola
	Dieta Cremosa	Vitela estufada com massa meada e feijão verde <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (08/03)	Sopa   Enriquecida	<b>Legumes – com migas<sup>2,4,14</sup></b>
	Dieta Geral	Bacalhau com broa no forno, acompanhado por batata a murro e juliana de couve coração <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batata e couve coração <sup>12,14,2,4</sup>
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*

**\*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS**

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergênicos Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (02/03)	Sopa   Enriquecida	Couve Coração – com pescada <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura <sup>12</sup> . Salada de alface
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (03/03)	Sopa   Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho no forno com puré de batata <sup>1,3,7</sup> e feijão-verde cozidos <sup>2,4,12,14</sup>
	Dieta Cremosa	Pescada estufada <sup>2,4,14</sup> com puré de batata <sup>1,3,7</sup> e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (04/03)	Sopa   Enriquecida	Espinafres – com pescada <sup>4,2,14,3</sup>
	Dieta Geral	Arroz de peru desfiado com macedónia <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz de peru desfiado com macedónia <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (05/03)	Sopa   Enriquecida	Nabo – com peru
	Dieta Geral	Jardineira de frango <sup>12</sup>
	Dieta Cremosa	Jardineira de frango <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (06/03)	Sopa   Enriquecida	Repolho – com maruca <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Massada do mar <sup>2,4,14,12,1,3,6,10</sup> com feijão-verde cozido
	Dieta Cremosa	Massada do mar com feijão-verde cozido <sup>2,4,14,1,3,6,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (07/03)	Sopa   Enriquecida	Grão e Cenoura – com frango
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos <sup>2,4,14,12</sup>
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos <sup>2,4,14,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (08/03)	Sopa   Enriquecida	Legumes – com migas <sup>2,4,14</sup>
	Dieta Geral	Hambúrguer no forno com massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta Cremosa	Febras estufadas c/ massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijã; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N