



Almoço

Sopa*

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	S1				
4 – 6 M	S2 + Penca	S2 + Alho-Francês	S2 + Couve-Lombarda	S2 + Repolho	S2 + Couve Coração
6 – 8 M	Com Peru	Com Perca ^{2,4,14}	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango
	Com Grão	Com Ovo ³	Com Ervilhas	Com Ovo ³	Com Feijão

Prato**

Ovolacto Vegetariano	Salada de grão com batata e brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}	Ovos ^{3,12} mexidos com arroz de legumes. Salada de alface e cebola	Macarronada de soja com macedónia ^{1,3,6,10,12,8,11}	Salada de ovo com batata cozida, tomate e cebola ^{3,12}	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface ¹²
Geral	Bife de porco estufado com batata e brócolos cozidos ¹²	Perca grelhada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}	Rancho ao Natural ^{1,3,6,10,12}	Filete de pescada com crosta de ervas no forno, acompanhado por batatinha assada. Salada de alface e tomate ^{2,4,12,14}	Arroz de pato ao natural. Salada de cenoura, beterraba e alface ^{12,1,6,7}

Sobremesa

4 – 6 M	Papa de Pêra	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pêra	Papa de Maçã e Pêra
6 – 8 M	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.

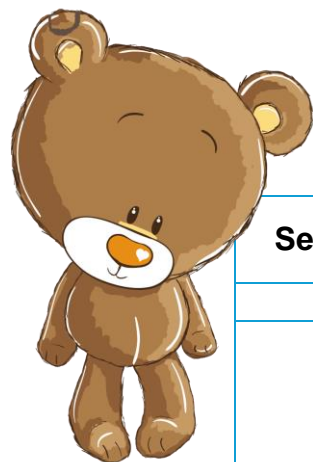
** Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergénios 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





Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Penca	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Canja ^{1,3,6,10,12}	Repolho

Almoço

Prato

Ovolacto Vegetariano	Salada de grão com batata e brócolos cozidos ^{1,3,6,10,12}	Ovos ^{3,12} mexidos com arroz de legumes	Macarronada de soja com macedónia ^{1,3,6,10,12,8,11}	Salada de ovo com batata cozida, tomate e alface ^{3,12}	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface ¹²
-----------------------------	---	---	---	--	---

Geral	Cebolada de bife de porco com batata e brócolos cozidos ¹²	Perca grelhada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}	Rancho ^{1,3,6,10,12}	Filete de pescada com crosta de ervas no forno, acompanhado por batatinha assada. Salada de alface e tomate ^{2,4,12,14}	Arroz de pato. Salada de cenoura, beterraba e alface ^{12,1,6,7}
--------------	---	--	-------------------------------	--	--

Sobremesa

	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	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 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 (05/01)	Sopa Enriquecida	Penca – com peru
	Dieta Geral	Cebolada de bife de porco com batata e brócolos cozidos ¹²
	Dieta Cremosa	Bife de porco estufado com batata e brócolos cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (06/01)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com perca ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perca grelhada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Gelatina
Quarta-Feira (07/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com frango
	Dieta Geral	Rancho ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Rancho ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (08/01)	Sopa Enriquecida	Canja ^{1,3,6,10,12} – frango
	Dieta Geral	Filete de pescada com crosta de ervas no forno, acompanhado por batatinha assada. Salada de alface e tomate ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno ^{2,4,12,14} com batatinha e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (09/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Arroz de pato. Salada de cenoura, beterraba e alface ^{12,1,6,7}
	Dieta Cremosa	Arroz de pato com creme de cenoura e alho-francês ^{12,1,6,7}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (10/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro. Salada de alface e cebola ^{12,2,4,14,3}
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batata, puré de abóbora e curgete ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (11/01)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino e Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Frango do Campo assado com arroz de cenoura. Salada de couve roxa, milho e alface ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com cenoura aos cubos e arroz ¹²
	Sobremesa	Mousse ^{1,7}

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.

Segunda-Feira (05/01)	Sopa Enriquecida	Penca – com peru
	Dieta Geral	Massada de tamboril com feijão verde cozido ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Massada de tamboril com feijão verde cozido ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (06/01)	Sopa Enriquecida	Alho-Francês – com perca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada ¹²
	Dieta Cremosa	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (07/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com frango
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de tomate e feijão verde cozido ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (08/01)	Sopa Enriquecida	Canja^{1,3,6,10,12} – frango
	Dieta Geral	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da Época
Sexta-Feira (09/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Chicharro cozido com todos ^{2,3,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e repolho ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (10/01)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (11/01)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino e Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

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.