



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
Almoço	Sopa	4 – 6 M	S1*				
			S2 + Couve Coração	S2 + Couve-Flor	S2 + Espinafres	S2 + Nabo	S2 + Repolho
	6 – 8 M	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Peru	Com Maruca ^{2,4,14}	
		Com Grão	Com Feijão Vermelho	Com Ovo ³	Com Feijão	Com Feijão Frade	
	Ovolacto Vegetariano	Ovo ³ cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos ¹²	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete ^{1,3,6,10,12}	Salada de ovo com batata e couve coração ^{3,12}	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate ¹²	Salada de feijão frade ¹² com batata e feijão verde cozidos	
	Geral	Salada de migas de paloco ^{2,4,14} com grão, ovo ³ , cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6,10,12} com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos ^{2,3,4,12,14}	Perca ^{2,4,14,12} grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) ¹²	
Sobremesa	4 – 6 M	Papa de Banana e Maçã	Papa de Pêra	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



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa		Couve Coração	Couve-Flor	Espinafres	Nabo	Repolho
Prato	Ovolacto Vegetariano	Ovo ³ cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos ¹²	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete ^{1,3,6,10,12}	Salada de ovo com batata e couve coração ^{3,12}	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate ¹²	Salada de feijão frade ¹² com batata e feijão-verde cozidos
	Geral	Salada de migas de paloco ^{2,4,14} com grão, ovo ³ , cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6,10,12} com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos ^{2,3,4,12,14}	Perca ^{2,4,14,12} grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola	Cozido à Portuguesa ^{1,6,7,12}
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 (08/06)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Salada de migas de paloco ^{2,4,14} com grão, ovo ³ , cenoura e brócolos cozidos
	Dieta Cremosa	Salada de migas de paloco ^{2,4,14} com grão, ovo ³ , cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (09/06)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,10,12} c/ salada de cenoura, alface e couve roxa
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,10,12} com feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (10/06)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada^{4,2,14,3}
	Dieta Geral	Pescada cozida com todos ^{2,4,3,14}
	Dieta Cremosa	Pescada cozida com todos ^{2,4,3,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (11/06)	Sopa Enriquecida	Nabo – com peru
	Dieta Geral	Perca ^{2,4,14,12} grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	Dieta Hipolipídica	Carapau grelhado e feijão-verde cozidos ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Carne de porco cozido com arroz, couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (12/06)	Sopa Enriquecida	Repolho – com maruca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Cozido à Portuguesa ^{1,6,7,12}
	Dieta Cremosa	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (13/06)	Sopa Enriquecida	Grão e Cenoura – com frango
	Dieta Geral	Vitela estufada com massa meada ^{1,3,6,10,12} . Salada de alface, cenoura e cebola
	Dieta Cremosa	Vitela estufada com massa meada e feijão verde ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (14/06)	Sopa Enriquecida	Legumes – com migas^{2,4,14}
	Dieta Geral	Bacalhau com broa no forno, acompanhado por batata a murro e juliana de couve coração ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batata e couve coração ^{12,14,2,4}
	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. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Segunda Feira (08/06)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Carne estufado com arroz de cenoura ¹² . Salada de alface
	Dieta Cremosa	Carne estufado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (09/06)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Peixe no forno com puré de batata ^{1,3,7} e feijão-verde cozidos ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Peixe estufada ^{2,4,14} com puré de batata ^{1,3,7} e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (10/06)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada^{4,2,14,3}
	Dieta Geral	Carne desfiado com macedónia ¹²
	Dieta Cremosa	Carne desfiado com macedónia ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (11/06)	Sopa Enriquecida	Nabo – com peru
	Dieta Geral	Massada do mar ^{2,4,14,12,1,3,6,10} com feijão-verde cozido
	Dieta Cremosa	Massada do mar com feijão-verde cozido ^{2,4,14,1,3,6,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (12/06)	Sopa Enriquecida	Repolho – com maruca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Jardineira de carne ¹²
	Dieta Cremosa	Jardineira de carne ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (13/06)	Sopa Enriquecida	Grão e Cenoura – com frango
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de peixe com brócolos e couve-flor cozidos ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de peixe com brócolos e couve-flor cozidos ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (14/06)	Sopa Enriquecida	Legumes – com migas^{2,4,14}
	Dieta Geral	Carne no forno com massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Carne estufadas c/ massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,10,12}
	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. Tremçoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N