

		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
	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
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 Bolonesa ^{1,3,6,10,12} com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos ^{2,3,4,12,14}	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) ¹²	Perca ^{2,4,14,12} grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
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				

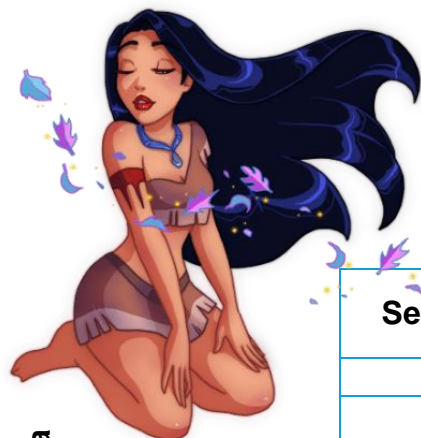
*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

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. **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.



Almoço

Sopa

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	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}	Cozido à Portuguesa ^{1,6,7,12}	Perca ^{2,4,14,12} grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola

Sobremesa

	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ou Fruta da Época	Fruta da Época	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. Tremeço; 14. Moluscos.

Segunda-Feira (12/01)	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 da Época
Terça-Feira (13/01)	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	Gelatina
Quarta-Feira (14/01)	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	Gelatina ou Fruta da Época
Quinta-Feira (15/01)	Sopa Enriquecida	Nabo – com peru
	Dieta Geral	Cozido à Portuguesa ^{1,6,7,12}
	Dieta Hipolipídica	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos) ¹²
	Dieta Cremosa	Carne de porco cozida com arroz, couve e cenoura
Sexta-Feira (16/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com maruca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Carapau ^{2,4,14,12} grelhado com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	Dieta Cremosa	Carapau grelhado e feijão verde cozidos ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (17/01)	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 da Época
Domingo (18/01)	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 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. Sulfites; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Segunda-Feira (12/01)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura ¹² . Salada de alface
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com arroz de cenoura e feijão verde cozido ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (13/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho no forno com puré de batata ^{1,3,7} e feijão verde cozidos ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,14} com puré de batata ^{1,3,7} e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (14/01)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada^{4,2,14,3}
	Dieta Geral	Arroz de peru desfiado com macedónia ¹²
	Dieta Cremosa	Arroz de peru desfiado com macedónia ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (15/01)	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	Gelatina ou Fruta da Época
Sexta-Feira (16/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com maruca^{2,4,14}
	Dieta Geral	Jardineira de frango ¹²
	Dieta Cremosa	Jardineira de frango ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (17/01)	Sopa Enriquecida	Grão e Cenoura – com frango
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos ^{2,4,14,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (18/01)	Sopa Enriquecida	Legumes – com migas^{2,4,14}
	Dieta Geral	Hambúrguer no forno com massa cotovelo, feijão verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Febras 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 rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.