



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Sopa

4 – 6 M

 S2 +
Brócolos

 S2 +
Nabiças

 S2 +
Couve Branca

 S2 +
Repolho

 S2 +
Couve Coração

6 – 8 M

Com Peru

 Com Pescada^{2,4,14}

Com Frango

 Com Pescada^{2,4,14}

Com Frango

Com Grão

 Com Ovo³

Com Feijão

Com Macedónia

 Com Ovo³

S1*

 Ovolacto
Vegetariano

 Grão estufado com
esparguete. Salada
de cenoura,
beterraba e couve
roxa^{1,3,6,10,12}

 Omelete com arroz
primavera. Salada
de alface e
cebola^{12,3}

 Feijão estufado
com massa
cotovelo. Salada
de alface, cenoura
e milho^{1,6,7,12,3,10}

 Jardineira de
legumes com
salada de tomate e
cebola¹²

 Ovos mexidos com
cogumelos,
acompanhados por
arroz de legumes e
feijão^{3,12}

Prato**

Geral

 Almôndegas estufadas
com esparguete.
Salada de cenoura,
beterraba e couve
roxa^{1,3,6,10,12}

 Empadão de arroz
de atum^{2,4,12,14,6}.
Salada de alface e
cebola

 Lasanha de carnes.
Salada de alface,
cenoura e
milho^{1,6,7,12,3,10}

 Peixe vermelho
grelhado com
batatinha assada.
Salada de tomate e
cebola^{12,2,4,14}

 Grelhada mista com
arroz de legumes e
feijão-preto¹²

Sobremesa

4 – 6 M

Papa de Pera

 Papa de
Banana e Maçã

Papa de Maçã

 Papa de
Banana e Pera

 Papa de
Maçã e Pera

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
Brócolos	Nabiças	Canja ^{1,3,6,10,12}	Repolho	Couve Coração

Almoço

Prato

Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola ^{12,3}	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola ¹²	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão ^{3,12}
-----------------------------	--	--	--	---	--

Geral	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,10,12}	Empadão de arroz de atum. Salada de alface e cebola ^{2,4,12,14,6}	Lasanha de carnes. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola ^{12,2,4,14}	Grelhada mista com arroz de legumes e feijão-preto 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. **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 (18/05)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com peru
	Dieta Geral	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa ^{1,3,6,7,10,12}
	Dieta Cremosa	Almôndegas estufadas com esparguete e cenoura aos cubos ^{1,3,6,7,10,12}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (19/05)	Sopa Enriquecida	Nabiças – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Empadão de arroz de atum ^{2,4,12,14,6} . Salada de alface e cebola
	Dieta Cremosa	Pescada estufada ^{2,4,12,14} com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (20/05)	Sopa Enriquecida	Couve Branca – com frango
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de alface, cenoura e milho ^{1,6,7,12,3,10}
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo e cenoura ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (21/05)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha e brócolos cozidos ^{12,2,14,4}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (22/05)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Grelhada mista de carnes com arroz de legumes e feijão-preto ¹²
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com arroz de legumes e feijão ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (23/05)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Dourada grelhada com batata a murro e juliana de couve coração cozida ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha e couve coração cozidas ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (24/05)	Sopa Enriquecida	Legumes – com frango
	Dieta Geral	Frango do Campo assado com batatinha e arroz. Salada mista ¹²
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz e couve-flor cozida ¹²
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*

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

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergênios 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 (18/05)	Sopa Enriquecida	Brócolos – com peru
	Dieta Geral	Granadeiro no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada ^{2,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Abrótea no forno ^{2,4,14,12} com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (19/05)	Sopa Enriquecida	Nabiças – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com macarrão e feijão-verde cozido ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com macarrão e feijão-verde cozido ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (20/05)	Sopa Enriquecida	Couve Branca – com frango
	Dieta Geral	Salada de migas de Paloco com ovo e couve-lombarda ^{2,4,14,3,12,3}
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batatinha, cenoura e couve-lombarda ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (21/05)	Sopa Enriquecida	Repolho – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Peru assado com massa espiral e juliana de couve coração salteada ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Peru estufado com massa espiral e juliana de couve coração salteada ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (22/05)	Sopa Enriquecida	Couve Coração – com frango
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batatinha e feijão-verde cozidos ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufada com batatinha e feijão-verde cozidos ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (23/05)	Sopa Enriquecida	Feijão Catarino – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Omelete com arroz e macedónia cozida ^{12,3}
	Dieta Cremosa	Tirinhas de aves estufadas com arroz e macedónia cozida ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (24/05)	Sopa Enriquecida	Legumes – com frango
	Dieta Geral	Salada de atum com batata, cenoura e feijão verde ^{12,2,4,6,14}
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batata, cenoura e feijão verde ^{12,2,4,14}
	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. Tremeço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N