



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
Sopa*	4 – 6 M	S1					
		S2 + Couve-Flor	S2 + Espinafres	S2 + Couve Coração	S2 + Couve-Lombarda	S2 + Repolho	
	6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Peru	Com Pescada ^{2,4,14}	Com Frango	
		Com Grão	Com Feijão	Com Ovo ³	Com Feijão-frade	Com Feijão	
Almoço	Prato**	Ovolacto Vegetariano	Ovo cozido com batata, grão e brócolos ^{12,3}	Arroz de feijão com salada de alface ¹²	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{3,12}	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,12,11,8}	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}
		Geral	Rojões com batata e nabijas cozidas (abafar em alho e azeite) ¹²	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão. Salada de alface ^{2,4,12,14}	Jardineira de carnes ¹²	Empadão de bacalhau com batata-doce. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,2,4,12,14}	Perna de frango assada com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}
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. **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
	Caldo Verde ^{1,6,7,12}	Espinafres	Creme de Cenoura	Couve-Lombarda	Repolho

Prato

Ovolacto Vegetariano	Ovo cozido com batata, grão e brócolos ^{12,3}	Arroz de feijão com salada de alface ¹²	Jardineira de legumes com ovos escalfados ^{3,12}	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,12,11,8}	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}
Geral	Rojões com batata e nabijas cozidas (abafar em alho e azeite) ¹²	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão. Salada de alface ^{2,4,12,14}	Jardineira de carnes ¹²	Empadão de bacalhau com batata-doce. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,2,4,12,14}	Perna de frango assada com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{1,3,6,10,12}

Sobremesa

Fruta da Época	Fruta da Época	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.



Segunda-Feira (26/01)	Sopa Enriquecida	Caldo Verde ^{1,6,7,12} Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Rojões com batata e nabijas cozidas (abafar em alho e azeite) ¹²
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufada com batata e brócolos cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (27/01)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com arroz de feijão. Salada de alface ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Lombos de pescada estufados com arroz de feijão e alho-francês ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Leite de Creme ^{3,7} ou Fruta da Época
Quarta-Feira (28/01)	Sopa Enriquecida	Creme de Cenoura Couve-Coração – com peru
	Dieta Geral	Jardineira de carnes ¹²
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão verde e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa	Gelatina
Quinta-Feira (29/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Empadão de bacalhau com batata-doce. Salada de tomate, alface e cebola ^{1,3,6,7,4,14,12}
	Dieta Cremosa	Empadão de bacalhau com batata-doce couve-flor cozida ^{1,3,6,7,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira (30/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com frango
	Dieta Geral	Perna de frango assada com espirais tricolor. Salada de alface e cebola ^{12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Frango estufado com espirais tricolor e cenoura aos cubos cozida ^{12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (31/01)	Sopa Enriquecida	Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada ^{2,4,14}
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho com batata a murro e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho estufado com batata cozida e juliana de couve coração salteada ^{12,2,4,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (01/02)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada de cenoura, milho e alface ¹²
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz, alho-francês e cenoura cozidos ¹²
	Sobremesa	Arroz Doce ^{3,7} ou 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.

Segunda-Feira (26/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Flor – com frango
	Dieta Geral	Massada de atum com macedónia de legumes ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Dieta Cremosa	Massada de atum com macedónia de legumes ^{2,4,14,12,1,3,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira (27/01)	Sopa Enriquecida	Espinafres – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida ^{1,3,6,10,12}
	Dieta Cremosa	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira (28/01)	Sopa Enriquecida	Creme de Cenoura Couve-Coração – com peru
	Dieta Geral	Maruca no forno com arroz de legumes ^{2,4,14,3,12}
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com arroz de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira (29/01)	Sopa Enriquecida	Couve-Lombarda – com abrótea^{2,4,14}
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão verde cozidos
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão verde cozidos ¹²
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da Época
Sexta-Feira (30/01)	Sopa Enriquecida	Repolho – com frango
	Dieta Geral	Solha no forno com batata e juliana de legumes salteada ^{2,4,12,14}
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e juliana de legumes ^{2,4,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (31/01)	Sopa Enriquecida	Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada^{2,4,14}
	Dieta Geral	Picadinho de aves com esparguete ^{12,1,3,6,10} e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves com esparguete ^{12,1,3,6,10} e cenoura aos cubos cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (01/02)	Sopa Enriquecida	Juliana de Legumes – com porco
	Dieta Geral	Carinhas de bacalhau cozidas com batata e couve-lombarda ^{2,4,14}
	Dieta Cremosa	Abrótea estufada com batata e couve-lombarda cozidas ^{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. Tremço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.