

## I. Ementa I

	Almoço		Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bifes de peru com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup> ou legumes	Tintureira estufada <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Bifes de peru com massa <sup>1,3</sup> e legumes	Tintureira estufada <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Peixe vermelho no forno <sup>4</sup> com arroz de tomate e salada	Massada de vitela <sup>1,3,12</sup> com legumes
	D	Peixe vermelho no forno <sup>4</sup> ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Massada de vitela ao natural <sup>1,3,12</sup> com legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Rancho (pá de porco com grão-de-bico, macarrão, cenoura e couve lombardo) <sup>1,3,12</sup>	Arroz de tamboril <sup>4,14</sup> e legumes
	D	Pá de porco cozida com grão-de-bico, macarrão e cenoura cozida	Filetes de pescada <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes cozidos	Carne de porco assada com massa <sup>1,3,12</sup> e salada ou legumes
	D	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes cozidos	Carne de porco assada ao natural <sup>1,3,12</sup> com massa e salada ou legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho	Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Pernas de frango assada ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos	Abrótea estufada ao natural <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bacalhau à Brás <sup>4</sup> e salada	Frango estufado com massa <sup>1,3,12</sup> e salada
	D	Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata cozida e legumes cozidos	Frango estufado com massa <sup>1,3,12</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Lombo de porco com arroz branco	Caldeirada de peixe <sup>4,14</sup> com batata
	D	Lombo de porco com arroz branco	Caldeirada de peixe ao natural <sup>4,14</sup> com batata
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## II. Ementa II

	Almoço		Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Almôndegas de vitela estufadas com massa <sup>1,3</sup> e salada	Arroz de bacalhau <sup>4</sup> e couve
	D	Vitela estufada ao natural com massa <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe ao natural <sup>4</sup> e couve
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Filetes de pescada no forno <sup>1,3,4</sup> com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)	Costeletas estufadas com massa <sup>1,3</sup> e salada
	D	Filetes de pescada no forno <sup>1,3,4</sup> com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)	Costeletas estufadas com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Arroz tipo à valenciana (carne de vitela, frango e porco com ervilhas e cenoura) <sup>12</sup>	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida e couve
	D	Arroz de carnes simples e legumes cozidos	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida e couve
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Abrótea estufada com molho de tomate <sup>4</sup> , batata e couve	Peru assado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	D	Abrótea estufada ao natural <sup>4</sup> com batata e couve	Peru assado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bife de frango panado <sup>1,3,4</sup> com arroz de feijão e salada	Maruca estufada <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Bife de frango panado <sup>1,3,4</sup> com arroz e legumes	Maruca estufada ao natural <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Paloco à Gomes de Sá <sup>4</sup>	Massada de frango <sup>1,3</sup> e salada
	D	Paloco cozido <sup>4</sup> com arroz branco e cenoura cozida	Frango estufado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Favas guisadas com chouriça, carne de porco e arroz branca <sup>12</sup>	Açorda de ovo <sup>1,3</sup> e salada
	D	Pá de porco assada ao natural com arroz branco	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## III. Ementa III

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Massa com atum e ovo laminado <sup>1,3,4</sup> e salada	Cubos de peru estufados com arroz e salada
	D	Filete de pescada com ovo <sup>3,4</sup> , batata e legumes	Cubos de peru estufados ao natural com arroz e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Arroz de pato e salada <sup>12</sup>	Peixe vermelho assado <sup>4</sup> com batata assada e salada
	D	Arroz de pato simples e legumes	Peixe vermelho assado ao natural <sup>4</sup> com batata assada e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bacalhau à centro Paroquial (Bacalhau panado no forno com puré) <sup>1,3,4</sup> e salada	Frango estufado com massa <sup>1,3</sup> e salada
	D	Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata cozida e legumes	Frango estufado ao natural com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Feijoada (pá de porco com feijão catarino, cenoura e couve) e arroz branco <sup>12</sup>	Bacalhau com batata, ovo e couve no forno <sup>3,4</sup> (roupa velha)
	D	Pá de porco com feijão catarino, arroz branco e cenoura	Bacalhau com batata, ovo e couve no forno <sup>3,4</sup> (roupa velha)
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Dourada assada <sup>4</sup> com batata cozida e legumes	Pá de porco assada com massa <sup>1,3</sup> e salada
	D	Dourada assada ao natural <sup>4</sup> com batata cozida e legumes	Pá de porco assada ao natural <sup>1,3</sup> com legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Ovos escalfados com ervilhas e arroz e salada	Maruca cozida <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Frango cozido com arroz e legumes	Maruca cozida <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Potas estufadas <sup>4,14</sup> com batata cozida e salada	Vitela com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	D	Potas estufadas <sup>4,14</sup> com batata cozida e legumes	Vitela com massa ao natural <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## IV. Ementa IV

	Almoço			Jantar
	S	G	D	SM
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Costeletas com arroz de feijão e salada		Red-fish no forno <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Costeletas cozidas com arroz branco e legumes		Red-fish no forno <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Rissóis de peixe fritos com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas) <sup>1,3,4,6,7,9,10</sup>		Carne de porco estufada com arroz branco
	D	Pescada no forno ao natural com batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>		Carne de porco estufada ao natural com arroz branco
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Frango assado com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>		Pescada assada no forno <sup>4</sup> com puré <sup>3,7</sup> e legumes
	D	Frango assado com massa <sup>1,3</sup> e legumes cozidos		Pescada assada no forno ao natural <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Salmão assado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes		Arroz de frango e legumes
	D	Salmão assado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes		Arroz de frango ao natural e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Massa de vitela (vitela estufada com massa, ervilhas e cenoura) <sup>1,3</sup>		Caldeirada de peixe <sup>4,14</sup> e legumes
	D	Massa de vitela (vitela estufada simples com massa, ervilhas e cenoura) <sup>1,3</sup>		Filetes de pescada cozidos <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bacalhau assado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes		Coelho guisado com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Bacalhau assado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes		Coelho estufado ao natural com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>		Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pernas de frango assadas com arroz e salada		Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata e legumes
	D	Pernas de frango assadas com arroz e legumes		Abrótea estufada ao natural <sup>4</sup> com batata e legumes
	SM	Peça de fruta		Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## V. Ementa V

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Arroz de atum <sup>4</sup> e salada <sup>12</sup>	Frango estufado com batata cozida e salada <sup>12</sup>
	D	Arroz de peixe <sup>4</sup> e legumes cozidos	Frango estufado ao natural com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pá de porco assada com massa <sup>1,2,3</sup> e salada	Tintureira cozida <sup>4</sup> com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>
	D	Pá de porco assada ao natural com massa <sup>1,2,3</sup> e legumes cozidos	Tintureira cozida <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bacalhau á Gomes de Sá <sup>3,4</sup> com salada <sup>12</sup>	Vitela estufada com massa <sup>1,2,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Bacalhau cozido com batata, ovo <sup>3,4</sup> e legumes cozidos	Vitela estufada ao natural com massa <sup>1,2,3</sup> e legumes <sup>12</sup>
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Frango estufado com massa <sup>1,2,3</sup> e salada <sup>12</sup>	Bacalhau com batata, ovo e couve no forno <sup>3,4</sup> (roupa velha)
	D	Frango cozido com massa <sup>1,2,3</sup> e legumes cozidos	Bacalhau cozido com batata, ovo <sup>3,4</sup> e legumes cozidos
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Peixe vermelho no forno <sup>4</sup> com arroz de cenoura e salada	Massada de carnes <sup>1,2,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Peixe vermelho no forno ao natural <sup>4</sup> com arroz de cenoura e salada	Carne de pouco cozida com massa <sup>1,2,3</sup> e legumes <sup>12</sup>
	SM	Peça de fruta ou sobremesa doce	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Peru estufado com massa <sup>1,2,3</sup> / Lombo assado com massa e salada <sup>12</sup>	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida e legumes cozidos
	D	Peru estufado com massa <sup>1,2,3</sup> e legumes cozidos	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida e legumes cozidos
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Dourada no forno <sup>4</sup> com batata assada e pimentos assados	Arroz de peru e salada <sup>12</sup>
	D	Dourada no forno <sup>4</sup> com batata cozida e legumes cozidos	Arroz de peru e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio. A Nutricionista: Inês Almeida Silva, Nº4964N \_\_\_\_\_

## VI. Ementa VI

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Vitela estufada com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>	Maruca cozida <sup>4</sup> com batata cozida e couve
	D	Vitela estufada ao natural com massa e legumes	Maruca cozida <sup>4</sup> com batata cozida e couve
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Arroz de tentáculos <sup>14</sup> e salada <sup>12</sup>	Pá de porco estufada com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	D	Arroz de peixe ao natural <sup>4</sup>	Pá de porco estufada com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Frango no forno com batata frita e salada <sup>12</sup>	Arroz de atum <sup>4</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Frango assado ao natural com batata cozida	Pescada cozida <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Filetes de cavala no forno <sup>4</sup> com arroz e tomate e salada <sup>12</sup>	Empadão de frango <sup>1,3,7</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Filetes de cavala no forno <sup>4</sup> ao natural com arroz de cenoura	Frango estufado ao natural com batata e legumes
	SM	Peça de fruta ou sobremesa doce	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Massa à lavrador (pá de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve) <sup>1,3</sup>	Medalhões de pescada estufados <sup>4</sup> com arroz e legumes
	D	Pá de porco cozida com massa, <sup>1,3</sup> cenoura e couve	Medalhões de pescada estufados <sup>4</sup> ao natural com arroz e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Ovos mexidos com salsichas e arroz <sup>1,3,6,12</sup>	Maruca estufada <sup>4</sup> com batata e legumes
	D	Frango cozido com arroz e legumes	Maruca estufada ao natural <sup>4</sup> com batata e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Torresmos com batata cozida e salada <sup>12</sup>	Massada de peixe <sup>1,3,4,14</sup>
	D	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes	Massada de peixe ao natural <sup>1,3,4,14</sup>
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## VII. Ementa VII

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho e salada <sup>12</sup>	Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata e legumes
	D	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura e legumes cozidos	Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata, grão-de-bico, ovo <sup>3</sup> e legumes cozidos	Vitela estufada com arroz branco e legumes
	D	Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata, grão-de-bico, ovo <sup>3</sup> e legumes cozidos	Vitela estufada com arroz branco e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Bifes de peru com cogumelos, massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>	Caldeirada de peixe <sup>4</sup> e legumes
	D	Bifes de peru com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>	Caldeirada de peixe ao natural <sup>4</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes cozidos	Frango guisado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	D	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes cozidos	Frango guisado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta ou sobremesa doce	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Costeletas com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>	Peixe estufado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	D	Costeletas com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>	Peixe estufado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Arroz de marisco <sup>4,14</sup> e salada	Pá de porco assada com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Arroz de pescada <sup>4</sup> e legumes	Pá de porco assada com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Frango assado com batata assada e salada	Arroz de peixe <sup>4,14</sup> e legumes
	D	Frango assado com batata assada e legumes	Arroz de peixe <sup>4,14</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, Nº4964N \_\_\_\_\_

## Ementa VIII

		Almoço	Jantar
2ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Atum <sup>4</sup> com feijão frade, ovo cozido <sup>3</sup> e arroz branco	Pá de porco estufadas com batata e salada <sup>12</sup>
	D	Pescada <sup>4</sup> com feijão frade, ovo cozido <sup>3</sup> e arroz branco	Pá de porco estufadas com batata e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
3ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Cubos de frango estufados com cogumelos e massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>	Red-fish assado <sup>4</sup> com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>
	D	Cubos de frango estufados ao natural com massa <sup>1,3</sup> e legumes	Red-fish assado <sup>4</sup> ao natural com arroz de cenoura e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
4ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Filetes de pescada fritos <sup>1,3,4</sup> com arroz de tomate e salada <sup>12</sup>	Coelho guisado com massa <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate e legumes	Coelho guisado com massa <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
5ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja
	G	Jardineira de Vitela (vitela, batata, cenoura e ervilhas) <sup>12</sup>	Açorda de ovo <sup>1,3</sup> e legumes
	D	Jardineira de Vitela ao natural (vitela, batata, cenoura e ervilhas) <sup>12</sup>	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata cozida, ovo <sup>3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
6ª Feira	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Salmão assado <sup>4</sup> com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>	Massa de vitela <sup>1,3</sup> e salada <sup>12</sup>
	D	Salmão assado <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes	Massa de vitela <sup>1,3</sup> e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Sábado	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Entrecosto com batata cozida e couve <sup>12</sup>	Maruca assada <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes
	D	Entrecosto com batata cozida e couve <sup>12</sup>	Maruca assada <sup>4</sup> com arroz de cenoura e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta
Domingo	S	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>	Legumes ou canja <sup>1,3</sup>
	G	Feijoada de chocos (feijão branco com potas e cenoura estufadas) <sup>4,14</sup> com arroz branco	Frango estufado com batata cozida e salada <sup>12</sup>
	D	Filetes de pescada cozidos <sup>4</sup> , arroz branco e legumes	Frango estufado com batata cozida e legumes
	SM	Peça de fruta	Peça de fruta

Legenda: S=Sopa; G=Geral; D=Dieta; SM=Sobremesa

\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc.

\*\*\*Sobremesa doce – arroz-doce, gelatina, leite-creme, pudim, maçã assada, maçã cozida, salada de fruta, etc. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz-doce/aletria.

\*\*\*\*Salada /Legumes – todos os dias os pratos serão acompanhados com saladas ou legumes da época.

Esta ementa contempla alergénios (ver listagem anexa). Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénicos distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## Lanches

Dia da semana	Tipo de dieta	Pequeno-almoço	Lanche	Ceia
Segunda-feira	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Terça-feira	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Quarta-feira	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Quinta-feira	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup> / Flocos de mel <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup> / Flocos de mel <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Sexta-feira	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Sábado	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
Domingo	Pastosa	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup> / Flocos de mel <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	Papas de pão <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup> / Flocos de mel <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>
	Geral	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> / marmelada <sup>12</sup> ou doce / manteiga	Leite <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> com cevada <sup>1</sup> / Chá / logurte <sup>7</sup> Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>	logurte <sup>7</sup> / Leite <sup>7</sup> / chá com bolachas ou flocos de mel <sup>1</sup>

Observações: Em dietas diabéticas, não são fornecidos: marmelada, doce e flocos de mel açucarados.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## Listas de Alergénios

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de agentes alergénios, nem situações de contaminação cruzada. A ementa pode contemplar os seguintes alergénios:

	1-Glúten		8-Frutos de casca rija
	2-Crustáceos		9-Aipo
	3-Ovos		10-Mostarda
	4-Peixe		11-Senentes de sésamo
	5-Amendoim		12-Dióxido de enxofre e sulfitos
	6-Soja		13- Tremoço
	7-Leite		14-Moluscos

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N\_\_\_\_\_