



		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
--	--	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------	---------

Sopa	Normal	Alface	Caldo verde (1,2,4,5)	Juliana	Grão de bico com espinafres	Couve lombarda com Nabo ralado	Legumes	Feijão verde
	Enriquecida	Porco	Perca (3)	Frango	Salmão (3)	Frango	Pescada (3)	Vaca

Almoço	Dieta Geral	Massa à Lavrador (1,2,5,10)	Sardinha / carapau assado com batata cozida (3,5)	Rojões com batata a murro (5)	Arroz de lulas (1,3,5,6,10,14)	Frango assado com esparguete (1,2,5)	Medalhões de pescada no forno batata cozida (3,5)	Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz (5)
	Dieta Ligeira	Carne de porco estufada sem temperos com massa macarronete (1,2,5)		Carne de porco cozida com batata cozida (5)	Arroz de peixe sem temperos (1,3,5,6,10,14)	Frango assado ao natural com esparguete (1,2,5)	Medalhões de pescada no forno (ao natural) com batata (3,5)	Carne de vaca cozida com arroz
	Dieta Mole	Porco picado com massa (1,2)	Carapau desfiado com batata (3)	Carne de porco picada com batata em puré (5)	Peixe desfiado com arroz moído (1,3,5,6,10,14)	Frango desfiado com arroz	Pescada desfiada com batata (3)	Vaca picada com arroz e legumes moidos (5)
	Salada/ Vegetais	Legumes cozidos	Salada mista (5)	Alface e cebola (5)	Alface e cebola (5)	Couve bruxelas salteada (5)	Alface e cebola (5)	Ervilha e cenoura cozida
	Sobremesa	Kiwi	Melancia	Laranja	Maçã assada	Abacaxi	Banana	Pêssego

Alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rija; 10 Aipos e produtos à base de aipos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremço e produtos à base de tremço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos."

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

Inês Nolasco - Eng^a Alimentar

Joana Papel - Nutricionista

23/06/2021

Nota: No seguimento da legislação em vigor DL nº 11/2017 de 17 de Abril, quanto à existência de opção vegetariana nas ementas, a Instituição tem à disposição essa alternativa, mas apenas a confecciona quando solicitada atempadamente pelo cliente.