



Ementa Semanal - \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ A \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	Almoço	Peq. Alm/Lanche	Jantar
2.ª Feira	Sopa: Legumes (1) <b>Prato principal:</b> Arroz cabidela (14) c/ salada mista (14) <b>Dieta/Crianças:</b> Arroz c/ frango estufado e salada mista (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Legumes (1) <b>Prato principal:</b> Massa <sup>(1,14)</sup> de Peixe <sup>(10)</sup> <b>Dieta:</b> Peixe espada <sup>(10)</sup> grelhado c/ migas Sobremesa: Fruta
3.ª Feira	Sopa: Feijão manteiga e cubos cenoura <sup>(1)</sup> <b>Prato principal/Dieta:</b> Peixe <sup>(10)</sup> assado c/ batata cozida e macedónia Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Feijão manteiga e cubos cenoura <sup>(1)</sup> <b>Prato principal/Dieta:</b> Coxas frango <sup>(14)</sup> com legumes salteados Sobremesa: Fruta
4.ª Feira	Sopa: Couve (1) <b>Prato principal:</b> Rancho <sup>(1,2,5,12,14)</sup> <b>Dieta:</b> Bifes de porco grelhados com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Couve (1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Caldeirada de Bacalhau <sup>(10,14)</sup> Sobremesa: Fruta
5.ª Feira	Sopa: Creme de cenoura (1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Peixe (10) cozido com todos <sup>(7)</sup> Sobremesa: Gelatina	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ marmelada	Sopa: Creme de cenoura (1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Arroz de aves e legumes salteados Sobremesa: Fruta
6.ª Feira	Sopa: Grão(1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Pá de Porco estufada <sup>(14)</sup> c/ batata no forno e grelos cozidos Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Grão(1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Peixe <sup>(10)</sup> grelhado com migas Sobremesa: Fruta
Sábado	Sopa: Feijão Verde (1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Pastel de bacalhau <sup>7,10</sup> c/ arroz de tomate malandro e salada de alface <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Feijão verde (1) <b>Prato principal/Dieta:</b> Strogonoff perú com massa espiral <sup>(1)</sup> Sobremesa: Maçã assada
Domingo	Sopa: Creme de ervilhas <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Macarronada <sup>(1,14)</sup> de carne c/ salada mista (14) Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Creme de ervilhas <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada russa <sup>(7)</sup> com atum <sup>(10)</sup> Sobremesa: Fruta

A ementa pode sofrer alterações, todos os pratos são acompanhados c/legumes cozidos ou saladas, a Instituição disponibiliza ementas vegetarianas.

**Nota: Alergenos eventualmente presentes na refeição:** 1 - Cereais c/ glúten; 2 - Leite (lactose); 3 - Aipo; 4 - Tremoço; 5 - Soja; 6 - Sementes de sésamo; 7 - Ovo; 8 - Crustáceos; 9 - Moluscos; 10- Peixe; 11 - Amendoim; 12 - Frutos de casca rija; 13 - Mostarda; 14 - Dióxido enxofre e sulfitos.

A Nutricionista

Sofia Isabel Freitas