

Semana II
Almoço – 27/06 a 03/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bacalhau espiritual com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Ensopado de Coelho com batata cozida e salada mista ^{1,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango com batata cozida e salada mista
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato	Peixe espada no forno com arroz de tomate e salada mista ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de Pescada com arroz de tomate e salada mista ^{4,12}
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Vitela estufada com batata cozida e couve salteada ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batata assada e couves salteadas ^{1,6,12}
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de caldo verde ^{1,6,7,9,12}
Prato	Salada de atum com feijão frade, ovo e azeitonas ^{1,3,4}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e legumes salteados ^{1,4,7}
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Cataplana de frango com puré de batata e salada de alface ^{1,7,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com salada de alface
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Red Fish no forno com batatinha e brócolos ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Bacalhau com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Semana II

Jantar – 27/06 a 03/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e grelos ^{6,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e grelos
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Salmão com batata-doce e brócolos ⁴
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Gratinado de frango com massa fusili e legumes (curgete e cenoura) ^{1,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e legumes
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas ⁹
Prato	Pescada no forno com arroz de grelos ^{4,12}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e grelos ^{1,4,7,9,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bifinhos de peru com batatinha assada e espinafres ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de frango com batatinha assada e espinafres
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Pastelinhos de bacalhau no forno com mistura de legumes ^{1,3,4,7,12,14}
Alter/dieta	Atum com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almondegas com arroz branco e espinafres salteados ^{1,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e espinafres ^{1,4}
Sobremesa	Pera bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana III

Almoço – 04/07 a 10/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bacalhau à Brás com salada mista ^{1,3,4,6,7,9,10,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de Pato com salada mista ^{9,10,11,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango grelhados com puré de batata e salada mista ^{1,7}
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato	Fogonero à Portuguesa com puré de batata e salada de alface ^{4,7,9,10,11,12}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e couve-flor ⁴
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Lombo de Porco estufado com batata-doce e grelos ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e grelos
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de caldo verde ^{1,6,7,9,12}
Prato	Massada de Peixe com salada mista ^{1,4,12}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e salada mista ^{1,4}
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Salada de grão com atum, ovo e tomate ⁴
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e salada mista
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Lasanha de novilho com salada mista ^{1,3,4,7,12}
Alter/dieta	Filete de pescada com batata assada e salada mista ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Semana III
Jantar – 04/07 a 10/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Perna de peru assada com batata doce e brócolos ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e brócolos
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Cação de cebolada com batata cozida e grelos ^{4,9,12}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e grelos ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Pica-pau de frango com batata assada e espinafres salteados ^{7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batata cozida e espinafres ¹
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas ⁹
Prato	Bacalhau com batata cozida e couve ⁴
Alter/dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Empadão de aves com legumes ^{1,3,7,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango com arroz branco e legumes cozidos
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Pescada com batata cozida e grelos ⁴
Alter/dieta	Atum de conserva com batata cozida e grelos ⁴
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Peito de peru assado no forno com batata corada espinafres salteados ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batata corada e espinafres salteados ¹²
Sobremesa	Pera bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana IV
Almoço – 11/07 – a 17/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,10,11,12,14}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Jardineira de peru com salada de alface ^{9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de peru com batata assada e salada de alface
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato	Salmão com puré de batata e brócolos ^{1,4,7,9,10,12}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bochechas de porco estufadas com puré de batata e grelos ^{1,7,9,10,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batata assada e grelos
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de caldo-verde ^{1,6,7,9,14}
Prato	Migas de peixe com salada de alface ^{1,3,4,12,14}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e salada mista ^{1,4,7,12}
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de agrião
Prato	Entrecosto no forno com migas de broa, couve e feijão frade ^{1,3,12}
Alter/dieta	Bifinho de novilho com arroz branco e legumes
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Caldeirada de peixe com salada de tomate ^{4,9,10,12,14}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata assada e salada mista
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Semana IV

Jantar – 11/07 – a 17/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Pernas de frango assadas com puré de batata e brócolos ^{1,7,11,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batatinha assada e brócolos
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Canja
Prato	Pescada com ervas aromáticas, arroz branco e cenoura ^{4,9,10,11}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e cenoura ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Gratinado de frango com massa penne e cogumelos ^{1,7,9,10,11,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e espinafres
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas ⁹
Prato	Peixe espada com puré de batata e cenoura ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Pescada cozida com puré de batata e cenoura ^{1,4,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Vitela estufada com batata assada e legumes ⁹
Alter/dieta	Bifinhos de frango com arroz branco e espinafres
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Solha no forno com arroz de coentros e brócolos ^{4,12}
Alter/dieta	Atum de conserva com batata cozida e legumes salteados ⁴
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Perna de Peru com batata-doce e espinafres ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e couve
Sobremesa	Pera bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana I

Almoço – 18/07 a 24/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão e salada de tomate ^{4,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango à Brás com salada mista ^{1,3,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batatinha assada e salada mista
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato	Filetes de Peixe Galo com batatinha assada e grelos ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de Pescada com batata cozida e grelos ⁴
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Arroz de aves no forno com salada mista ^{1,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de peru com arroz branco e salada mista
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de caldo-verde ^{1,6,7,9,14}
Prato	Red Fish com batata-doce no forno e grelos ⁴
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e grelos ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de agrião
Prato	Favas com entrecosto e salada mista ^{1,6,7,9,12}
Alter/dieta	Bifinho de novilho com arroz branco e salada mista
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Solha com açorda de coentros e salada de tomate ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Pescada com batata cozida e grelos ^{4,12}
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Semana I
Jantar – 18/07 a 24/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Arroz de Pato com salada de tomate ^{9,10,11}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batatinha assada e salada de tomate
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Canja
Prato	Empadão de peixe com legumes ^{1,4,7,9,10,11}
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e cenoura ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Lombo de porco estufado com puré de batata e couve salteada ^{1,7,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e couve
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas ⁹
Prato	Maruca com batata cozida e cenoura ⁴
Alter/dieta	Filetes de Pescada com batata cozida e cenoura ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Perna de peru com laranja, puré de batata e brócolos ^{1,7,9,10,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango com arroz branco e brócolos
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Salada de legumes com atum e ovo ^{1,3,4,6,7,10,12}
Alter/dieta	Atum com batata cozida e legumes salteados ⁴
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pernas de frango assadas no forno com batatinhas e espinafres salteados ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e espinafres
Sobremesa	Pera bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana II
Almoço – 25/07 a 31/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bacalhau espiritual com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Ensopado de Coelho com batata cozida e salada mista ^{1,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango com batata cozida e salada mista
Sobremesa	Pudim flan ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato	Peixe espada no forno com arroz de tomate e salada mista ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de Pescada com arroz de tomate e salada mista ^{4,12}
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Vitela estufada com batata cozida e couve salteada ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com batata assada e couves salteadas ^{1,6,12}
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de caldo verde ^{1,6,7,9,12}
Prato	Salada de atum com feijão frade, ovo e azeitonas ^{1,3,4}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e legumes salteados ^{1,4,7}
Sobremesa	Salada de fruta ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Cataplana de frango com puré de batata e salada de alface ^{1,7,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com salada de alface
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Red Fish no forno com batatinha e brócolos ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Bacalhau com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Semana II

Jantar – 25/07 a 31/07

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e grelos ^{6,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e grelos
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Salmão com batata-doce e brócolos ⁴
Alter/dieta	Filetes de pescada com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Gratinado de frango com massa fusili e legumes (curgete e cenoura) ^{1,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz e legumes
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas ⁹
Prato	Pescada no forno com arroz de grelos ^{4,12}
Alter/dieta	Pescada com puré de batata e grelos ^{1,4,7,9,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bifinhos de peru com batatinha assada e espinafres ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de frango com batatinha assada e espinafres
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Pastelinhos de bacalhau no forno com mistura de legumes ^{1,3,4,7,12,14}
Alter/dieta	Atum com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almondegas com arroz branco e espinafres salteados ^{1,9,12}
Alter/dieta	Bifinhos de novilho com arroz branco e espinafres ^{1,4}
Sobremesa	Pera bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

PEQUENOS ALMOÇO E LANCHES

SERVIDO DIARIAMENTE

- chás, infusões de ervas, cevada, café
- leite, leite magro, leite sem lactose, bebida vegetal, café com leite, café com bebida vegetal
- pão fresco (bolinhas de mistura, pão mistura fatiado), torradas
- queijo flamengo, fiambre, manteiga
- iogurtes: natural, aroma, magro, sem lactose
- bolachas tipo maria
- papas de arroz, papas de cereais com mel
- fruta

SERVIDO EM ROTATIVIDADE DURANTE A SEMANA

- papas de aveia
- sumos naturais
- pão de ló
- marmelada

SEMPRE DISPONÍVEL - A PEDIDO

- café expresso
- sumos naturais
- omeletes, ovos mexidos, ovos cozidos
- tosta mista
- sumos naturais
- papas de aveia
- cereais de milho
- purés de fruta
- qualquer pedido especial