

Semana A
Almoço – 26/02 a 03/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa de Juliana
Prato	Bacalhau gratinado com salada de alface e milho ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de alface e milho ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango à Brás com salada ^{1,3,7,12}
Alter/dieta	Coxa de Frango com arroz branco e salada
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Caldo Verde com chouriço
Prato	Salmão no forno com batata cozida e brócolos ^{4,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme couve flor
Prato	Cachaço de porco com migas de couve e feijão frade e arroz branco ^{1,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco e espinafres cozidos ^{1,6}
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve Lombardo ^{1,6,7,9,14}
Prato	Salada de atum com batata, cenoura, feijão verde e ovo ^{1,4,12}
Alter/dieta	Atum batata cozida e ovo ⁴
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Lasanha de novilho com salada verde e beterraba ^{1,3,7,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco, salada verde e beterraba ^{1,6}
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Pota à Lagareiro com batatinha à murro e feijão verde ^{4,14}
Alter/dieta	Peixe no forno, sem molho com batatinha à murro e feijão verde ⁴
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Semana A
Jantar – 26/02 a 03/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e ratatouille ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e ratatouille ¹²
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de courgette e cenoura
Prato	Empadão de peixe com cenoura e espinafres ^{1,3,4,7,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com puré de batata cenoura ^{4,7}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Tiras de frango salteadas com leite de coco, arroz branco e couve bruxelas ¹²
Alter/dieta	Tiras de frango salteadas e arroz branco com couve bruxelas ¹²
Sobremesa	Abacaxi ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Sopa de tomate com massinhas e oregãos
Prato	Maruca no forno com tomate, azeitona e batata cozida ⁴
Alter/dieta	Maruca no forno, sem molho, com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de Abóbora
Prato	Perna de frango estufada com massa penne e ervilhas ¹²
Alter/dieta	Perna de frango estufada com arroz e ervilhas ¹²
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Tranche de Perca no forno com bacon arroz de tomate e brócolos ^{3,4,12}
Alter/dieta	Perca cozida com arroz branco e brócolos ^{3,4}
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco e espinafres salteados ^{1,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos Perú com arroz branco e espinafres salteados ^{1,7,12}
Sobremesa	Maçã assada ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana B
Almoço - 04/03 a 10/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Bacalhau espiritual com salada ^{1,4,7,11}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com puré de batata e salada ^{4,6,7}
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Coelho no forno ¹²
Alter/dieta	Hambúguer de novilho com arroz e espinafres ^{1,6}
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de ervilha com ovo
Prato	Bacalhau à Lagareiro com batatinha à murro e grelos ⁴
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batatinhas à murro e grelos ⁴
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Lagartinhos de Porco com feijão preto, e batata assada ¹²
Alter/dieta	Hamburger com batata cozida e legumes ¹²
Sobremesa	Clementina ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde com chouriço ^{1,6,7,9,14}
Prato	Tamboril com cebola crocante, arroz branco e mix de legumes ^{11, 14}
Alter/dieta	Peixe cozido com arroz branco e legumes ⁴
Sobremesa	Panna Cotta ^{1,3,6,7} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Feijoada com cenoura e couve ¹²
Alter/dieta	Bife de frango com arroz branco e cenoura
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Moqueca de Peixe com puré e couve bruxelas ^{4,12,14}
Alter/dieta	Filetes de Peixe com arroz branco e couve bruxelas ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Semana B
Jantar - 04/03 a 10/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almôndegas com esparguete e salada ¹²
Alter/dieta	Carne picada com esparguete e salada ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de courgette e cenoura
Prato	Filetes de Red Fish de escabeche com cenoura e batata cozida ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de Red Fish com batata cozida e grelos ^{4,12}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Empadão de Novilho com brócolos ^{1,12}
Alter/dieta	Hamburger com puré e brócolos ^{1,12}
Sobremesa	Banana ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Sopa de tomate com massinhas e oregãos
Prato	Peixe Espada Preto com batata cozida e feijão verde ^{4,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com batata cozida e feijão verde ^{4,12}
Sobremesa	Gelatina ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de abobora
Prato	Bifinhos de frango com massa fusilli espinafres ¹
Alter/dieta	Bifinhos de frango com massa fusilli e espinafres ¹
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco
Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa ^{3,4,7,12}
Alter/dieta	Filetes de Pescada com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Frango assado com batata assada e grelos ¹²
Alter/dieta	Frango cozido com puré de batata e grelos ¹²
Sobremesa	Pera Bêbeda ou qualquer fruta disponível

Semana C
Almoço – 11/03 a 17/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Bacalhau à Brás com salada ^{3,4}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Arroz de Pato no forno ^{1,7,12}
Alter/dieta	Pato cozido com arroz branco e espinafres ^{1,6}
Sobremesa	Mousse ^{3,7} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de ervilhas com ovo
Prato	Lasanha de legumes ^{2,4,7}
Alter/dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Salsichas frescas com puré e couve lombardo ^{1,3,6,7,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com puré e couve lombarda ^{1,6}
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo Verde com chouriço ^{1,6,7,9,12}
Prato	Arroz de pota malandrino com salada ^{12,14}
Alter/dieta	Peixe no forno com arroz branco e salada ⁴
Sobremesa	Mousse de Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Ervilhas com carne e ovos escalfados ^{3,12}
Alter/dieta	Carne estufada com arroz de ervilhas ¹²
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Perca no forno com batata corada e brócolos ^{4,12}
Alter/dieta	Perca cozida, com batata cozida e brócolos ^{4,12}
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Semana C
Jantar - 11/03 a 17/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Perna de Peru assada com penne e grelos ^{1,12}
Alter/dieta	Perna de Peru assada, sem molho, com penne e grelos ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa courgette e cenoura
Prato	Salmão com batata assada e salada com beterraba ^{1,4,7}
Alter/dieta	Salmão com puré de batata e salada com beterraba ^{1,4,7}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Jardineira de Novilho ¹²
Alter/dieta	Carne guisada, sem molho com batata cozida e feijão verde ¹²
Sobremesa	Banana ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Sopa de tomate com massinhas e oregãos
Prato	Esparguete à Bolonhesa de atum com cenoura ^{1,4,12}
Alter/dieta	Esparguete à Bolonhesa de atum, sem molho com cenoura ^{1,4,12}
Sobremesa	Gelatina ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Perna de Perú com puré de batata doce e espinafres ^{1,7,12}
Alter/dieta	Perna de Perú, sem molho com puré de batata doce e espinafres ^{1,7,12}
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco
Prato	Filetes de Red Fish no forno com batata cozida e feijão verde ^{1,4,7}
Alter/dieta	Filetes de Red Fish no forno, com puré de batata e feijão verde ^{1,4,7}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pernas de Frango estufadas com arroz de ervilhas ¹²
Alter/dieta	Pernas de Frango estufadas, sem molho com arroz de ervilhas ¹²
Sobremesa	Maçã assada ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana D
Almoço - 18/03 a 24/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada ^{3,4}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Jardineira de Novilho ¹²
Alter/dieta	Carne estufada com batata cozida e cenoura ¹²
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Caldo Verde com chouriço
Prato	Atum de cebolada no forno com batata cozida e grelos ^{4,12}
Alter/dieta	Atum de cebolada no forno, sem molho com puré de batata e grelos ^{1,4,7,12}
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de Couve Flor
Prato	Caril de Frango com arroz branco e salada ¹²
Alter/dieta	Coxa de Frango com arroz branco e salada
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve lombardo ^{1,6,7,9,14}
Prato	Feijoada de choco com arroz ^{4,12,14}
Alter/dieta	Filetes no forno com arroz branco ^{4,12}
Sobremesa	Panna Cotta ⁷ ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Ensopado de Borrego com batata cozida e cenoura assada ¹²
Alter/dieta	Ensopado de Borrego, sem molho, com batata cozida e cenoura assada ¹²
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de espinafres com grão
Prato	Arroz de Tamboril com gambas e salada ^{2,4,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com arroz branco e brócolos ⁴
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Semana D
Jantar - 18/03 a 24/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almôndegas com arroz branco e espinafres ^{1,6,7}
Alter/dieta	Almôndegas, sem molho com arroz branco e espinafres ^{1,6,7}
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de courgette e cenoura
Prato	Filetes de Red Fish no forno com puré de batata e brócolos ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Filetes de Red Fish no forno com puré de batata e brócolos ^{1,4,7,12}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de Peru com cogumelos, esparguete e salada ^{1,12}
Alter/dieta	Bifinhos de Peru com cogumelos, sem molho com esparguete e salada ^{1,12}
Sobremesa	Abacaxi ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de tomate com com massinhas e oregãos
Prato	Salmão no forno com batata cozida e feijão verde ⁴
Alter/dieta	Salmão cozido com batata cozida e feijão verde ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura
Alter/dieta	Bife de frango com batata cozida e legumes
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco
Prato	Filetes de Peixe no forno com puré de batata e espinafres ^{1,4,7}
Alter/dieta	Filetes de Peixe no forno, sem molho com puré de batata e couve flor ^{1,4,7}
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada ^{1,12}
Alter/dieta	Frango cozido com esparguete e salada
Sobremesa	Pera Bêbeda ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana A

Almoço – 25/03 a 31/03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Sopa de Juliana
Prato	Bacalhau gratinado com salada de alface e milho ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e salada de alface e milho ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango à Brás com salada ^{1,3,7,12}
Alter/dieta	Coxa de Frango com arroz branco e salada
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Caldo Verde com chouriço
Prato	Salmão no forno com batata cozida e couve bruxelas ^{4,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com batata cozida e couve bruxelas ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme couve flor
Prato	Cachaço de porco com migas de couve feijão frade e arroz branco ^{1,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco e espinafres cozidos ^{1,6}
Sobremesa	Melo ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve Lombardo ^{1,6,7,9,14}
Prato	Salada de atum com batata, cenoura, feijão verde e ovo ^{1,4,12}
Alter/dieta	Atum batata cozida e ovo ⁴
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Lasanha de novilho com salada verde e beterraba ^{1,3,7,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco, salada verde e beterraba ^{1,6}
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Pota à Lagareiro com batatinha à murro e feijão verde ^{4,14}
Alter/dieta	Peixe no forno, sem molho com batatinha à murro e feijão verde ⁴
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Semana A

Jantar – 25/03 a 31 /03

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e ratatouille ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e ratatouille ¹²
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de courgette e cenoura
Prato	Empadão de peixe com cenoura e espinafres ^{1,3,4,7,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com puré de batata cenoura ^{4,7}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Tiras de frango salteadas com leite de coco, arroz branco e couve bruxelas ¹²
Alter/dieta	Tiras de frango salteadas e arroz branco com couve bruxelas ¹²
Sobremesa	Abacaxi ^{1,3,6,7,8,12} ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Sopa de tomate com massinhas e oregãos
Prato	Maruca no forno com tomate, azeitona e batata cozida ⁴
Alter/dieta	Maruca no forno, sem molho, com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de Abóbora
Prato	Perna de frango estufada com penne e ervilhas ¹²
Alter/dieta	Perna de frango estufada com arroz e ervilhas ¹²
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Tranche de Perca no forno com bacon arroz de tomate e brócolos ^{3,4,12}
Alter/dieta	Perca cozida com arroz branco e brócolos ^{3,4}
Sobremesa	Mamão ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco e espinafres salteados ^{1,7,12}
Alter/dieta	Bifinhos Perú com arroz branco e espinafres salteados ^{1,7,12}
Sobremesa	Maçã assada ¹² ou qualquer fruta disponível

PEQUENOS ALMOÇO E LANCHES

SERVIDO DIARIAMENTE

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

SERVIDO EM ROTATIVIDADE DURANTE A SEMANA

- papas de aveia
- ovos mexidos
- cereais

SEMPRE DISPONÍVEL - A PEDIDO

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