

Semana A

Almoço –

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de Curgete
Prato	Choquinhos guisados com batata cozida e salada de alface e milho ⁴
Alter/dieta	Choquinhos guisados com batata cozida e salada de alface e milho ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Ervilhas com carne e ovos escalfados ^{3,12}
Alter/dieta	Carne estufada com arroz de ervilhas ¹²
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Lombinhos de pescada areados com arroz de coentros e salada ^{1,3,4,12}
Alter/dieta	Lombinhos de pescada no forno, com arroz de coentros e salada ^{4,12}
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de tomate e orégãos
Prato	Cachaço de porco com arroz árabe e salada de tomate, pepino e milho ^{1,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho ^{1,6}
Sobremesa	Melancia ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde com chouriço ^{1,6,7,9,14}
Prato	Filetes de salmão no forno com batatinhas coradas e grelos salteados ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de salmão no forno com batatinhas coradas e grelos cozidos ^{4,12}
Sobremesa	Musse de abacaxi com pedaços de abacaxi ^{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	Creme de ervilhas
Prato	Maruca no forno com tomate e azeitona, batata doce assada e feijão verde ⁴
Alter/dieta	Maruca no forno, sem molho, com batata doce assada e feijão verde ⁴
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Semana A

Jantar –

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Tagliatelle com lombo de atum, ovo azeitona, tomate cherry e molho pesto ^{1,4,8}
Alter/dieta	Peixe cozido com batata cozida e salada ⁴
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Esparguete à Bolonhesa com carne e legumes ^{1,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com esparguete e vegetais ¹²
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Quiche de legumes ^{1,4}
Alter/dieta	Quiche de legumes ^{1,4}
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

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

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Tranche de Perca no forno com bacon, arroz de tomate e brócolos ^{1,4,12}
Alter/dieta	Tranche de Perca no forno com arroz branco e brócolos ⁴
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Domingo

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Arroz de Coelho no forno com salada ¹²
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com esparguete e salada ^{1,6}
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Lasanha de atum e cenoura ^{1,4,7,12}
Alter/dieta	Atum com arroz branco e cenoura ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de tomate e orégãos
Prato	Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura e grelos ¹²
Alter/dieta	Pernas de frango estufadas, sem molho com arroz de cenoura e grelos ¹²
Sobremesa	Melancia ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde com chouriço ^{1,6,7,9,14}
Prato	Choquinhos à Algarvia com batatinha e salada ^{11, 14}
Alter/dieta	Peixe no forno, sem molho com batatinha e salada ⁴
Sobremesa	Panacota ^{1,3,6,7} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Lombinhos de porco com arroz selvagem e salada verde com pepino ¹²
Alter/dieta	Bifinhos de frango com arroz branco e salada verde com pepino
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Moqueca de Peixe com arroz branco e salada ^{4,12,14}
Alter/dieta	Filetes de Peixe com arroz branco e salada ⁴
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Semana B

Jantar -

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Empadão de novilho com salada verde e milho ^{1,6,7}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com puré de batata, salada verde e milho ^{1,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Filetes de Red Fish de escabeche com arroz de coentros e brócolos ^{4,12}
Alter/dieta	Filetes de Red Fish de escabeche, sem molho com arroz de coentros e brócolos ^{4,12}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almôndegas com molho de tomate, puré de batata e salada ^{1,12}
Alter/dieta	Almôndegas, sem molho com puré de batata e salada ^{1,12}
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Perca assada com batatinhas assadas e feijão verde ^{4,12}
Alter/dieta	Perca assada com batatinhas assadas e feijão verde ^{4,12}
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Bifinhos de Peru com massa fusili espinafres ¹
Alter/dieta	Bifinhos de Peru com massa fusili e espinafres ¹
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Filetes de Pescada com Salada Russa ^{3,4,7,12}
Alter/dieta	Filetes de Pescada com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pernas de Frango assadas com batata doce assada e couve-flor ¹²
Alter/dieta	Pernas de Frango assadas, sem molho, com batata doce assada e couve-flor ¹²
Sobremesa	Pera cozida ou qualquer fruta disponível

Semana C

Almoço –

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

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

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Arroz de pota malandrinho com salada ^{12,14}
Alter/dieta	Peixe no forno com arroz branco e salada ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de tomate com orégãos
Prato	Salsichas frescas com couve lombardo e arroz branco ^{1,3,6,7,12}
Alter/dieta	Hambúrguer de novilho com arroz branco e salada ^{1,6}
Sobremesa	Melancia ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo verde com chouriço ^{1,6,7,9,12}
Prato	Salada fria de atum com feijão frade e ovo ^{4,12}
Alter/dieta	Salada fria de atum com feijão frade e ovo ^{1,4,7,12}
Sobremesa	Musse de abacaxi com pedaços de abacaxi ^{1,3,6,7} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Jardineira de novilho ¹²
Alter/dieta	Carne de novilho guisada, sem molho com batata cozida e feijão verde ¹²
Sobremesa	Laranja ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Lasanha de Salmão e espinafres ^{1,4,12}
Alter/dieta	Filetes de Salmão com arroz branco e espinafres ⁴
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Semana C

Jantar -

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de frango com molho de tomate, massa penne e ratatouille ^{1,12}
Alter/dieta	Bifinhos de frango, sem molho com massa penne e ratatouille ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Salmão com puré de batata e espinafres ^{1,4,7}
Alter/dieta	Salmão com puré de batata e espinafres ^{1,4,7}
Sobremesa	Melão ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pernas de Peru com batata doce assada e espinafres ^{1,7,12}
Alter/dieta	Perna de Perú, sem molho com batata-doce assada e espinafres ^{1,7,12}
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Linguini nero com tamboril, tomate cherry e brócolos ^{1,4}
Alter/dieta	Linguini nero com tamboril, tomate cherry e brócolos ^{1,4}
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Pernas de Frango estufadas, arroz de ervilhas e salada de cenoura com beterraba ¹²
Alter/dieta	Pernas de Frango estufadas, sem molho, arroz de ervilhas e salada de cenoura com beterraba ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Filetes de Red Fish no forno com salada Russa ^{1,4,7}
Alter/dieta	Filetes de Red Fish, sem molho no forno, sem molho, batata cozida e legumes ^{1,4}
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Rolo de carne no forno com esparguete e espinafres ¹²
Alter/dieta	Rolo de carne no forno, sem molho com esparguete e espinafres ¹²
Sobremesa	Maçã assada ¹² ou qualquer fruta disponível

Semana D

Almoço -

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de Curgete
Prato	Bacalhau assado com batatinha à murro e grelos salteados ^{1,4,7}
Alter/dieta	Bacalhau cozido com puré de batata e salada ^{4,6,7}
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Creme de grão e espinafres
Prato	Lagartinhos de Porco com feijão preto, arroz branco ¹²
Alter/dieta	Lagartinhos de Porco, sem molho, com arroz branco ¹²
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Perca à Portuguesa com batata corada e couve de bruxelas ^{4, 12}
Alter/dieta	Perca no forno, sem molho, com batata corada e bruxelas ⁴
Sobremesa	Manga ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de tomate com orégãos
Prato	Tiras de frango com esparguete, legumes orientais e molho de soja ^{1,12}
Alter/dieta	Tiras de frango com esparguete e legumes ^{1,12}
Sobremesa	Melancia ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Caldo-verde com chouriço ^{1,6,7,9,14}
Prato	Arroz de Tamboril com gambas e salada ^{2,4,12}
Alter/dieta	Peixe cozido com arroz branco e brócolos ⁴
Sobremesa	Panacota ⁷ ou qualquer fruta disponível

Sábado

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

Domingo

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e cenoura ^{1,4,12}
Alter/dieta	Bolonhesa de atum, sem molho com esparguete e cenoura ^{1,4,12}
Sobremesa	Abacaxi ou qualquer fruta disponível

Semana D

Jantar -

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer algumas alterações

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Febras de cebolada com esparguete e feijão verde ^{1,6}
Alter/dieta	Febras, sem molho com esparguete e feijão verde ^{1,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Terça-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
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 legumes
Prato	Bifinhos de Peru com cogumelos e arroz primavera
Alter/dieta	Bifinhos de Peru com cogumelos, sem molho e arroz primavera
Sobremesa	Banana ou qualquer fruta disponível

Quinta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Maruca com molho de tomate e azeitonas, puré de batata doce e feijão verde ^{4,12}
Alter/dieta	Maruca cozida com puré de batata doce e feijão verde ⁴
Sobremesa	Uvas ou qualquer fruta disponível

Sexta-feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Pernas de frango estufadas com esparguete e espinafres ^{1,12}
Alter/dieta	Pernas de frango estufadas, sem molho com esparguete e espinafres ^{1,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8} ou qualquer fruta disponível

Sábado

Sopa	Creme de couve-flor
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 espinafres ^{1,4,7}
Sobremesa	Morangos ou qualquer fruta disponível

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango assado com molho de soja e mel, arroz selvagem e espinafres
Alter/dieta	Coxa de frango com arroz branco e espinafres
Sobremesa	Pera cozida 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