

Semana 23 | 6 a 12 de jun 2022

		Segunda-feira 6-jun	Terça-feira 7-jun	Quarta-feira 8-jun	Quinta-feira 9-jun	Sexta-feira 10-jun	Sábado 11-jun	Domingo 12-jun
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café u chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Sopa de legumes	Caldo verde (9,10,11,12)	Sopa de couve-flor	Sopa de grão-de-bico	Sopa de alho-francês	Sopa de repolho com feijão	Sopa de espinafres
	Prato	Costeletas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	Salada de grão-de-bico com bacalhau (grão-de-bico, batata aos cubos, migas de bacalhau, ovo) (3,4)	Lasanha de carne (1,3,7,12)	Solha grelhada com batata a murro (4)	Frango com limão e arroz de feijão (12)	Pescada no forno com puré de batata (3,4,7)	Pá de porco no forno com batata assada
			Salada (12)	Carne estufada com legumes com esparguete (1,3,12)			Pescada no forno com batata cozida (4)	
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pera	Banana/Arroz doce (3,7,12)	Melancia	Laranja	Pera
Lanche da tarde		Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
J a n t a r	Sopa	Creme de feijão com repolho	Sopa da Horta	Sopa de brócolos	Creme de cenoura com lombarda	Sopa de feijão-verde	Sopa de agrião com feijão branco	Sopa de nabo
	Prato	Caras de bacalhau com batata cozida (4)	Perna de frango no forno com arroz primavera (12)	Caldeirada de peixe (4)	Perna de peru no forno com esparguete salteado com cogumelos e cenoura aos cubos (1,3)	Escoado de pescada (4)	Massada de carne com cenoura e couve lombarda (1,3)	Arroz de sardinha (4)
		Hortaliça cozida	Salada (12)	—	Salada (12)	Hortaliça cozida	—	—
	Sobremesa	Maçã/Maçã assada ou cozida	Pera/Pera assada ou cozida	Maçã/Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Pera/Pera assada ou cozida	Banana	Maçã/Maçã assada ou cozida
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)

Alergénios | 1) Glúten 2) Cristáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amnedoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Ana Martins dos Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Semana 24 | 13 a 19 de jun 2022

		Segunda-feira 13-jun	Terça-feira 14-jun	Quarta-feira 15-jun	Quinta-feira 16-jun	Sexta-feira 17-jun	Sábado 18-jun	Domingo 19-jun
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café u chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa de nabo com feijão	Sopa de couve coração	Sopa Primavera	Sopa de agrião	Sopa de lombarda	Creme de grão com repolho
	Prato	Salada de feijão-frade e atum (feijão-frade, batata aos cubos, atum, ovo) (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Bacalhau à Brás (3,4,12)	Rancho à Portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Arroz de Marisco (2,4,12,14)	Arroz à Valenciana (2,4,9,10,11,12)	Dourada no forno com batata assada (4)
		Salsa e cebola picados	Salada (12)	Salada (12)	Carne estufada com repolho e cenoura com macarrão cozido (1,3)			
	Sobremesa	Laranja	Banana	Abacaxi	Maçã	Melancia	Banana	Nectarina
Lanche da tarde		Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
J a n t a r	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de macedonia de legumes	Sopa de abóbora com couve penca	Sopa Juliana	Sopa de ovo	Sopa à Portuguesa (1,3)	Sopa de couve roxa
	Prato	Vitela estufada com macarrão e ervilhas (1,3)	Carapau no forno com batata assada (4)	Frango com limão no forno com arroz de cenoura	Filetes de pescada panados com salada russa (1,3,4)	Costetas de cebolada com esparguete (1,3,12)	Peixe espada no forno com batata cozida (4)	Omelete com legumes e salsichas no forno com arroz de tomate (3,9,10,11,12)
		Salada (12)	Hortaliça cozida	Salada (12)	Salada (12)	Ervilhas cozidas	Hortaliça cozida	Salada (12)
	Sobremesa	Maçã/Maçã assada ou cozida	Pera/Pera assada ou cozida	Maçã/Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Pera/Pera assada ou cozida	Banana	Maçã/Maçã assada ou cozida
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Ana Martins dos Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Semana 25 | 20 a 26 de jun 2022

		Segunda-feira 20-jun	Terça-feira 21-jun	Quarta-feira 22-jun	Quinta-feira 23-jun	Sexta-feira 24-jun	Sábado 25-jun	Domingo 26-jun
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café u chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l m o ç o	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve lombarda com feijão	Creme de cenoura com alho-francês	Sopa Juliana	Caldo verde (9,10,11,12)	Sopa de agrião	Sopa de nabo com feijão
	Prato	Feijoada de carne (9,10,11,12)	Filetes de pescada panados com salada russa (1,3,4)	Massada de frango com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Arroz de entrecosto em vinhas d'alhos (12)	Medalhões no forno com batata cozida (4)	Salada Russa com filetes de pescada panados (1,3,4,12)	Perna de peru no forno com arroz branco
		Carne estufada sem gordura com arroz branco	Filetes de pescada no forno com salada russa (4)	Frango estufado sem gordura com massa cozida				
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pera	Melancia	Banana	Morangos	Cerejas
Lanche da tarde		Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)
J a n t a r	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de couve flor	Sopa de feijão com couve penca	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de abóbora e curgete	Creme de feijão com repolho
	Prato	Tentáculos de pota à Lagareiro (4,12,14)	Arroz de aves	Carapau salpicado com batata cozida (4)	Serirolela no forno com tomate, pimento e puré de batata (3,7,12)	Arroz de Galo	Bife de frango com laranja e massa espiral (1,3)	Massada à Marinheiro (1,2,3,4,12)
		Hortaliça cozida	Salada (12)	Hortaliça cozida	Feijão-verde cozido	Salada (12)	Salada (12)	Salada (12)
Sobremesa	Maçã/Maçã assada ou cozida	Pera/Pera assada ou cozida	Maçã/Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Pera/Pera assada ou cozida	Banana	Maçã/Maçã assada ou cozida	
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)

Alergénios | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amendoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Ana Martins dos Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Semana 26 | 27 de jun a 3 de jul 2022

		Segunda-feira 27-jun	Terça-feira 28-jun	Quarta-feira 29-jun	Quinta-feira 30-jun	Sexta-feira 1-jul	Sábado 2-jul	Domingo 3-jul
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café u chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã		Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
A l i m o ç o	Sopa	Canja de Galinha (1,3)	Sopa de couve coração	Sopa de feijão-frade	Sopa de legumes	Sopa de curgete e abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz branco (3)	Strogonoff com massa espiral (1,3,7)	Robalo grelhado com batata a murro (4)	Massada à Lavrador (1,3,9,10,11,12)	Jaquinzinhos fritos com arroz de feijão (1,4)	Lombo recheado e arroz branco (9,10,11,12)	Tentáculos à Lagareiro (4,12,14)
			Carne estufada sem gordura com massa espiral (1,3)		Carne estufada sem gordura com repolho e cenoura e massa cozida (1,3)			
	Sobremesa	Melancia	Banana	Leite creme (1,3,7,12)	Laranja	Maçã	Pera	Melão
Lanche da tarde	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Batido de iogurte, Bolacha e Fruta (1,3,6,7,12)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou cevada ou chá ou iogurte + pão com queijo (1,7)	
J a n t a r	Sopa	Sopa de cebola e feijão	Sopa de couve penca	Sopa de espinafres e cenoura	Sopa de alho-francês	Sopa de nabo com repolha	Sopa Juliana	Sopa de ovo
	Prato	Costeletas à Lagareiro	Red-fish no forno com batata assada (4)	Arroz de carnes com cenoura aos cubos e repolho	Abrótea cozida com batata e ovo (3,4)	Perna de frango no forno com massa espiral cozida (1,3)	Empadão de atum (3,4,7)	Chouriça cozida com arroz de grelos (9,0,11,12)
		Brócolos cozidos	Salada (12)	___	Hortliça cozida	___	Salada (12)	___
Sobremesa	Maçã/Maçã assada ou cozida	Pera/Pera assada ou cozida	Maçã/Maçã assada ou cozida	Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Pera/Pera assada ou cozida	Banana	Maçã/Maçã assada ou cozida	
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)

Alérgenos | 1) Glúten 2)Cristáceos 3)Ovos 4)Peixes 5)Amnedoins 6)Soja 7)Leite 8)Frutos de casca rija 9)Aipo 10)Mostarda 11)Sementes de sésamo 12) Óxido de enxofre/Sulfitos 13)Tremoço 14)Moluscos

Responsável | Ana Martins dos Santos - Nutricionista
Cédula Profissional nº3805N Ordem dos Nutricionistas

Ana Martins dos Santos

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações