

Semana 23		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
		6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun	11-jun	12-jun	
Almoço	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	
				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		Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	
Semana 24		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
		13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	18-jun	20-jun	
Almoço	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)	
					Carne estufada com repolho e cenoura com macarrão cozido (1,3)				
	Sobremesa	Salsa e cebola picados	Salada (12)	Salada (12)	—	—	—	Salada (12)	
Lanche da tarde	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)		

Alergénios | 1) Glúten 2)Crustáceos 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 25		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun	25-jun	26-jun
A l i 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)	Sardinha grelhada 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		Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)
Semana 26		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	01-jul	02-jul	03-jul
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)	Abrótea no forno com arroz branco (4,12)		
	Sobremesa	Melancia	Banana	Leite creme (1,3,7,12)	Laranja	Maçã	Pera	Melão
Lanche da tarde		Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)

Alergénios 1) Glúten 2)Crustáceos 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