

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Cenoura Prato Normal: Rissóis de camarão com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,12} Prato de Dieta: Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: Jardineira de carne de vaca Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida Hortícolas: Cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-Verde Prato Normal: Pescada assada com arroz de ervilhas ⁴ Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Pimento e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Bife de frango grelhado com massa cotovelos ^{1,3} Prato de Dieta: Igual ao Normal Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Abrótea estufada com arroz branco ⁴ Prato de Dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Cenoura e couve-roxa raspadas Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Cenoura Prato Normal: Massa espiral de atum com legumes (cenoura, alho-francês e pimento) ^{1,3,4} Prato de Dieta: Atum ao natural com massa espiral ^{1,3,4} Hortícolas: Cenoura, alho-francês e pimento salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Arroz de pato ¹² Prato de Dieta: Pato cozido com arroz branco Hortícolas: Salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: <i>Red-fish</i> estufado com batata estufada ⁴ Prato de Dieta: <i>Red-fish</i> estufado ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Couve-de-bruxelas cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-Verde Prato Normal: Costeleta estufada com esparguete cozido ^{1,3} Prato de Dieta: Costeleta estufada ao natural com esparguete cozido ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e couve-coração salteadas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Salada de bacalhau, feijão-frade e ovo, com arroz branco ^{3,4} Prato de Dieta: Bacalhau e ovo cozidos com arroz branco ^{3,4} Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Couve-coração Prato Normal: Douradinhos no forno com massa cotovelos de tomate ^{1,2,3,4,7,14} Prato de Dieta: Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos cozida ^{1,3,4} Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Feijoada à Transmontana com arroz branco ¹² Prato de Dieta: Carne de porco estufada ao natural com arroz branco Hortícolas: Pimento e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Abrótea cozida com todos (batata, ovo, cenoura e couve-coração) ^{3,4} Prato de Dieta: Igual ao Normal Hortícolas: Cenoura e couve-coração cozidas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Peru assado com massa riscada cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Peru estufado ao natural com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Alho-francês e couve-lombarda salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Pescada estufada com ervilhas, e arroz de cenoura ⁴ Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Frango assado com arroz branco Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco Hortícolas: Salada de alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Filete de pescada com delícias do mar no forno, e salada-russa (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14} Prato de Dieta: Filete de pescada estufado ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Omelete no forno com pimentos e azeitonas, e arroz de tomate ³ Prato de Dieta: Omelete no forno simples com arroz branco ³ Hortícolas: Salada de alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Carne de vaca estufada com grão-de-bico e massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral cozida ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	SEXTA-FEIRA SANTA

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N),