

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
SEGUNDA-FEIRA DE PÁSCOA	Sopa: Cenoura Prato Normal: Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido e arroz branco ^{3,4} Prato de Dieta: Atum ao natural com ovo cozido e arroz branco ^{3,4} Hortícolas: Salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-Verde Prato Normal: Fêvera grelhada com massa riscada de tomate ^{1,3} Prato de Dieta: Fêvera grelhada com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e couve-coração salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: <i>Red-fish</i> assado com arroz de cenoura ⁴ Prato de Dieta: <i>Red-fish</i> estufado ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Frango estufado com ervilhas e massa esparguete cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com massa esparguete cozida ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados 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: Bolinhos de bacalhau com massa cotovelos de feijão-vermelho ^{1,3,4} Prato de Dieta: Filete de pescada estufado ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Cenoura e couve-lombarda salteadas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Carne de vaca assada com arroz de ervilhas Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco Hortícolas: Cenoura e couve-roxa raspadas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Pescada cozida com molho verde, ovo e batata cozidos ^{3,4} Prato de Dieta: Pescada cozida com ovo e batata cozidos ^{3,4} Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Curgete Prato Normal: Peru estufado com massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Peru estufado ao natural com massa espiral cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-Verde Prato Normal: Abrótea assada com arroz de tomate ⁴ Prato de Dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface e cebola 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-flor Prato Normal: Carne de porco estufada com massa riscada cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Carne de porco estufada ao natural com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: <i>Red-fish</i> assado com salada-russa (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴ Prato de Dieta: <i>Red-fish</i> estufado ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Bife de frango estufado com cogumelos, e arroz branco Prato de Dieta: Bife de frango estufado ao natural com arroz branco Hortícolas: Salada de alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Bolonhesa de atum ^{1,3,4} Prato de Dieta: Atum ao natural com esparguete cozida ^{1,3,4} Hortícolas: Couve-lombarda cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10,12} Prato de Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco Hortícolas: Cenoura e couve-coração salteadas 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: Lombinho de pescada assado com batata cozida ⁴ Prato de Dieta: Lombinho de pescada cozido com batata cozida ⁴ Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Peru assado com massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Peru estufado ao natural com massa espiral cozida ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Curgete Prato Normal: Omelete no forno com queijo, e arroz de cenoura ^{3,7} Prato de Dieta: Omelete no forno simples com arroz branco ³ Hortícolas: Salada de pepino Sobremesa: Fruta da época	FERIADO	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Rancho (massa riscada) ^{1,3,12} Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Couve-coração cozida 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: Brócolos Prato Normal: Frango assado com arroz de ervilhas Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco Hortícolas: Salada de alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} Prato de Dieta: Bacalhau cozido com ovo e batata cozidos ^{3,4} Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época	FERIADO	Sopa: Couve-coração Prato Normal: Douradinhos no forno com massa cotovelos de tomate ^{1,2,3,4,7,14} Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Pimento e couve-coração salteados Sobremesa: Fruta da época	FERIADO

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),