

EMENTA - LAR

18 a 24 de novembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 18	Sopa	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	Normal	Carne de vaca estufada com cogumelos batata frita, arroz e couve de bruxelas salteadas ^{5,6,12}	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado ao natural com salada de couve roxa em juliana com cenoura	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de macedónia de legumes	Sopa feijão verde
	Normal	Bifanas com arroz e salada de alface e cenoura raspada ¹²	Farinha de pau de carne de vaca com salada de alface
	Dieta	Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz e salada de alface e cenoura raspada	Arroz de carne de vaca ao natural com salada de alface
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola e tomate, batata cozida e salada de alface e beterraba ^{4,12}	Rojões estufados com arroz e brócolos
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata cozida e salada de alface e beterraba ⁴	Peru estufado ao natural com arroz e brócolos
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de penca	Sopa de abóbora
	Normal	Massa à Lavrador (macarronete, vaca, porco, chouriço, entrecosto, orelha de porco, feijão encarnado) ^{1,3,6,7}	Pescada à Provençal com repolho e cenoura ⁴
	Dieta	Macarronete de peru e legumes ^{1,3}	Pescada cozida com batatas e repolho e cenoura cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Sopa de nabiças	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Bacalhau à Braga com alface e cenoura ^{4,5,6}	Ovos mexidos com salsa e cebola, arroz e salada de alface com cenoura raspada ^{3,5,6}
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e feijão verde Dieta hipossilina - pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	Arroz de frango e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de legumes
	Normal	Frango assado com arroz e salada de alface e beterraba ¹²	Gratinado de macarrão com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,7}
	Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba	Macarrão com carne de vaca ao natural com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,7,14}
	Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	Fruta
Sábado 24	Sopa	Sopa de nabo e nabiças	Sopa de courgette
	Normal	Red fish com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve flor e brócolos) ⁴	Solhã com puré de batata e repolho com cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes ⁴	Arroz de pescada com salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. 2381N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm 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-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR

25 de novembro a 1 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 25	Sopa	Sopa de couve lombardo	Sopa de legumes
	Normal	Cozido Saloio (carne de vaca, entrecosto, frango e chouriço penca e cenoura) ^{1,3,6,7}	Arroz de bacalhau e legumes ⁴
	Dieta	Cozido simples (carne de vaca e frango)	Arroz de peixe e legumes ⁴
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Segunda-feira 26	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de hortaliça
	Normal	Alheira no forno com arroz de grelos ¹ Dietas Hipossalinas - Arroz de frango	Pescada estufada com puré de batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Arroz de frango ao natural com repolho e cenoura	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Sopa de couve galega	Sopa de espinafres
	Normal	Feijoada de marisco e salada de alface ^{1,2,3,4,6,12,14}	Peru estufado com ervilhas, cenoura, arroz e salada de alface
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴	Peru estufado ao natural com ervilhas, cenoura, arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	Sopa de abóbora
	Normal	Frango estufado com massa espiral e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ^{1,3}	Abrótea cozida cozida, ovo, batata, repolho, cenoura e molho verde ^{3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ^{1,3}	Abrótea cozida batata, repolho e cenoura e molho verde ^{4,12}
	Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	Fruta
Quinta-feira 29	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	Sopa de repolho
	Normal	Solhã com molho de delícias do mar, arroz e couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,2,3,4,6}	Massa espiral estufada com carne de vaca, repolho, ervilhas, feijão verde e cenoura ^{1,3,12}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batatas e legumes cozidos ⁴	Massa espiral estufada ao natural com carne de vaca, repolho, ervilhas, feijão verde e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 30	Sopa	Sopa de penca	Sopa de courgette
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface ^{5,6,12,14}	Empadão de atum com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Cubinhos de peru estufados ao natural com arroz e salada de alface	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 01	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de nabiças
	Normal	Rancho ^{1,3,6,7}	Arroz de aves no forno com espinafres e cenoura ¹²
	Dieta	Macarronete com carne de vaca e legumes ao natural ^{1,3,7,14}	Arroz de aves ao natural com cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. 2381N



Mod.018/C

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm 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-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR

2 a 8 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 02	Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca
	Normal	Caldeirada de borrego com pimentos ¹²	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e repolho	Filetes de pescada estufados com sêmola de milho e arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	Fruta
Segunda-feira 03	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de nabo
	Normal	Empadão de carne com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	Ovos mexidos com cebola, salsa e arroz de macedónia de legumes ^{3,5,6}
	Dieta	Jardineira de frango ^{1,3,6,7}	Pescada estufada ao natural com arroz de macedonia de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 04	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e brócolos
	Normal	Pescada cozida com batata, ovo, molho fervido e repolho com cenoura ^{3,4}	Cotovelinhos com frango, cenoura, ervilhas e feijão verde ^{1,3}
	Dieta	Pescada cozida com batata, repolho e cenoura ^{3,4}	Cotovelinhos com frango, cenoura, ervilhas e feijão verde ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 05	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de alho francês
	Normal	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) ¹²	Caldeirada de peixe (salmão e pescada) e legumes ⁴
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz ervilhas e legumes cozidos	Pescada estufada ao natural com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 06	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de feijão verde
	Normal	Filetes fritos com arroz de tomate e salada de alface ^{4,5,6}	Bifanas estufadas com arroz, repolho e feijão verde ¹²
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴	Frango estufado ao natural com arroz, repolho e feijão verde
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 07	Sopa	Sopa de nabiças e feijão catarino	Sopa de legumes
	Normal	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas e massa esparguete e legumes cozidos ^{1,3,12}	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e cenoura ^{3,4}
	Dieta	Frango estufado ao natural com cenoura e ervilhas e massa esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
	Sobremesa	Bolo de aniversário ^{1,3,5,6,7}	Fruta
Sábado 08	Sopa	Creme de legumes	Sopa de abóbora
	Normal	Entrecosto no forno com batata, arroz e grelos salteados ¹²	Solha com molho de delicias do mar, puré de batata e repolho com brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	Abrótea estufada ao natural com batatas e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Pudim Flan ⁷	Fruta

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. Nº 2381N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm 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-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR

9 a 15 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 09	Sopa	Sopa de juliana	Creme de ervilhas
	Normal	Frango assado com batata, arroz e salada de alface e milho ¹²	Farinha de pau de pescada com legumes ⁴
	Dieta	Frango assado ao natural com batata e salada de alface	Arroz de peixe com legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta em calda	Fruta
Segunda-feira 10	Sopa	Sopa de nabijas	Sopa de espinafres
	Normal	Carne estufada com espirais salteadas com ervas aromáticas e salada de alface e tomate ^{1,3,12}	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 11	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa de brócolos
	Normal	Pescada à Rosa do Adro com batata, ovo raspado e salada de alface com beterraba ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	Pá de porco assada com arroz e salada de alface e cenoura ¹²
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Peru estufado com batata e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 12	Sopa	Sopa de courgette	Sopa de macedónia
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, vaca, porco, entrecosto, chouriço, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}	Pescada no forno com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Frango estufado com arroz de legumes	Pescada no forno ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quinta-feira 13	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de abóbora
	Normal	Carapau no forno com molho de tomate, batata cozida e repolho com feijão verde ^{4,12}	Massa esparguete com carne de vaca estufada e penca ^{1,3,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde ⁴	Massa esparguete com carne de vaca estufada ao natural e penca ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 14	Sopa	Caldo Verde ^{1,3,6,7}	Sopa de cenoura
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de alface e tomate ^{5,6,12}	Caldeirada de peixe (pescada e salmão) com legumes ⁴
	Dieta	Novilho estufado com arroz e salada de alface e tomate	Caldeirada de pescada ao natural e feijão verdes ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Sábado 15	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Normal	Frango assado com arroz e couve de bruxelas salteadas ¹²	Abrótea com molho de tomate, batata cozida e salada de alface e cebola ^{4,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas	Arroz de abrótea ao natural com legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula P. Nº2381N



Mod.018/C

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm 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-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA - LAR
16 a 22 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço	Jantar
Domingo 16	Sopa	Sopa de juliana	Creme de abóbora
	Normal	Pá de porco assada com batata, arroz e salada de alface e tomate ¹²	Salmão no forno com molho de cebola, arroz, repolho e espinafres ⁴
	Dieta	Peru assado ao natural com batata e repolho	Salmão no forno ao natural com arroz e repolho com espinafres ⁴
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	Fruta
Segunda-feira 17	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de cenoura
	Normal	Macarronete com vaca e legumes ^{1,3,7,14}	Arroz de peixe, delícias e pimentos
	Dieta	Macarronete com cubinhos de peru e legumes ao natural ^{1,3}	Arroz de peixe e macedónia ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Terça-feira 18	Sopa	Sopa de couve flor e brócolos	Sopa de nabo
	Normal	Petinga com arroz de tomate e legumes ^{1,4}	Jardineira de carnes (batata, vaca, porco, chouriço, ervilhas, cenoura, feijão verde)
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz, repolho e espinafres ⁴	Carne de vaca estufada ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Quarta-feira 19	Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de macedónia
	Normal	Rancho (macarronete, vaca, porco, entrecosto, chouriço, orelha de porco, grão de bico, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}	Pescada estufada com puré de batata e couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
	Dieta	Macarronete com frango e legumes ao natural ^{1,3,7,14}	Pescada estufada com arroz e couve de bruxelas ⁴
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	Fruta
Quinta-feira 20	Sopa	Sopa à lavrador	Sopa de penca
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura raspada ^{4,5,6,7}	Frango assado com arroz e salada de alface e cenoura ¹²
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Frango assado ao natural com salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sexta-feira 21	Sopa	Sopa de lombarda	Sopa de alho francês
	Normal	Arroz de frango no forno com queijo e salada de alface e beterraba ⁷	Abrótea cozida com batata e molho verde ^{4,12}
	Dieta	Arroz de frango e salada de alface e beterraba	Abrótea cozida com batata ⁴
	Sobremesa	Fruta	Fruta
Sábado 22	Sopa	Canja ^{1,3}	Sopa de abóbora
	Normal	Empadão de atum com salada de beterraba e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	Arroz de peru e brócolos
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e salada de beterraba e cenoura ⁴	Arroz de frango e brócolos
	Sobremesa	Fruta	Fruta

Mod.018/C

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula P. Nº2381N



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém 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-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.