

## EMENTA SEMANAL

3 a 7 de Dezembro de 2018

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Esparguete à bolonhesa (estufado de novilho) com salada de tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa cozida e salada de tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>

Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Petinga com arroz de feijão vermelho e couve branca <sup>1,3,4,5,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz de couve branca <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com fiambre de peru/frango <sup>1,7,12</sup>

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Strogonoff de peru com cogumelos, massa fusilli e cenoura raspada <sup>1,3,7,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa cozida e cenoura raspada <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Leite-creme <sup>1,3,7</sup>
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e bolachas de água e sal <sup>1,6,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Arroz de pescada com salada de alface e tomate <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Arroz de pescada com salada de alface e tomate <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com marmelada <sup>1,12</sup>

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Frango estufado c/ ervilha e cenoura, batata estufada e salada de alface <sup>9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e salada de alface <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com creme de barrar vegetal <sup>1,7</sup>

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **Peixe1:** inclui peixes magros como abrétea, pescada, linguado, peixe-gato, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo. **A sobremesa do jantar** é sempre fruta da época.

**As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEAS/DGE/2013**

**Alergénios:** 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-Molusco**

A nutricionista: Ana Rita Azevedo 3779N

## EMENTA SEMANAL

10 a 14 de Dezembro de 2018

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com batata e brócolos cozidos <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com fiambre de peru/frango <sup>1,7,12</sup>

Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Almôndegas com massa esparguete e salada de cenoura <sup>1,3,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com marmelada <sup>1,12</sup>

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Arroz de atum com salada de alface <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Peixe grelhado com arroz e salada de alface <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Bolo de laranja <sup>1,3,7</sup>
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e bolacha Maria <sup>1,3</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Empadão de novilho com salada de tomate aos gomos <sup>3,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com batata e couve-branca cozida <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com creme de barrar vegetal <sup>1,7</sup>

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Douradinhos no forno com arroz de feijão vermelho e couve branca <sup>1,3,4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz de couve branca <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **Peixe 1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo. **A sobremesa do jantar** é sempre fruta da época.

**As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEAS/DGE/2013**

**Alergénios:** 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 rijia, **9-**Aipo, **10-**Mostarda, **11-**Sementes de sésamo, **12-**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13-**Tremoço e **14-**Moluscos.

A nutricionista: Ana Rita Azevedo 3779N

## EMENTA SEMANAL

17 a 21 de Dezembro de 2018

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Arroz de pato com salada de alface e cenoura <sup>9,12</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com fiambre de peru/frango <sup>1,7,12</sup>

Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Meia desfeita de bacalhau com grão, batata e feijão-verde cozido <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Peixe cozido com batata e feijão-verde <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com compota/marmelada <sup>4,12</sup>

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco de cenoura <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Gelatina vegetal de tutti-frutti <sup>1,3,7</sup>
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com creme de barrar vegetal <sup>1,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Filete de pescada frito com salada russa e salada de alface <sup>1,3,4,5,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e bolachas de água e sal <sup>1,6,7</sup>

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Esparguete de frango com couve-coração e cenoura <sup>1,3,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa e couve coração <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>

A **ementa de dieta** constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **Peixe 1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo. A **sobremesa do jantar** é sempre fruta da época.

**As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEAS/DGE/2013**

**Alergénios:** 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 rijá**, **9-Aipo**, **10-Mostarda**, **11-Sementes de sésamo**, **12-Dióxido de enxofre e sulfitos**, **13-Tremoço** e **14-Moluscos**.

A nutricionista: Ana Rita Azevedo 3779N

## EMENTA SEMANAL

24 a 28 de Dezembro de 2018

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Salada de atum com feijão-frade, arroz e salada de tomate <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada de tomate <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com creme de barrar vegetal <sup>1,7</sup>

Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Ovo cozido picado com batata, ervilhas e cenoura <sup>3,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco de cenoura <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com fiambre de peru/frango <sup>1,7,12</sup>

Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, novilho e couve) com arroz seco <sup>9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de frango grelhado com couve e arroz seco <sup>9,10</sup>
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,7</sup>
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Empadão de pescada com salada de alface e tomate <sup>4,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Pescada grelhada com arroz branco de cenoura <sup>4,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	Leite simples <sup>7</sup> e bolachas de água e sal <sup>1,6,7</sup>

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,6,7,8</sup>
	Almoço - Geral	Strogonoff de peru com cogumelos, massa cozida e cenoura raspada <sup>1,3,7,9,10</sup>
	Almoço - Dieta	Bife de peru grelhado com massa cozida e cenoura raspada <sup>1,3,9,10</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda da tarde	logurte de aromas <sup>7</sup> e pão de mistura com marmelada <sup>1,12</sup>

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. Ao jantar deve ser solicitado à cozinha um prato semelhante ao geral com restrições da dieta. **Peixe 1:** inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, peixe-gato, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se **alteração à ementa** por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo. **A sobremesa do jantar** é sempre fruta da época.

**As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEAS/DGE/2013**

**Alergénios:** 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**.

A nutricionista: Ana Rita Azevedo 3779N