

EMENTA

24-06-2024 a 30-06-2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 24 - segunda	Sopa	Caldo Verde	Sopa de brócolos
	Prato	Sardinha assada com batata cozida e pimentos	Frango estufado com massa e salada
	Pastosa	Sardinha assada com batata cozida e pimentos	Frango estufado com massa e salada
	Dieta	Sardinha assada com batata cozida e pimentos	Frango estufado ao natural com massa e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina
dia 25 - terça	Sopa	Canja	Sopa de couve branca com massinhas
	Prato	Arroz de potas com salada	Bifinhos de porco com cogumelos, esparguete e salada
	Pastosa	Arroz de potas com salada (tudo junto)	Bifinhos de porco com cogumelos, esparguete e salada
	Dieta	Arroz de peixes simples	Bifinhos de porco grelhados com esparguete e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Leite creme
dia 26 - quarta	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	Sopa de abóbora com massinhas
	Prato	Empadão de carne com salada	Massada de peixe com repolho
	Pastosa	Empadão de carne com salada (tudo junto)	Massada de peixe com repolho (tudo junto)
	Dieta	Frango cozido com batata cozida e legumes	Massada de peixe simples com repolho
	Sobremesa	Fruta da época	Pera assada
dia 27 - quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
	Prato	Feijoada	Costeletas estufadas com puré de batata e legumes
	Pastosa	Feijoada (tudo junto)	Costeletas estufadas com puré de batata e legumes (separado)
	Dieta	Carne grelhada com arroz	Costeletas estufadas simples com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada
dia 28 - sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Petingas fritas com salada russa (ervilhas, cenoura e feijão verde)	Esparguete à carbonara com salada
	Pastosa	Petingas fritas com salada russa (ervilhas, cenoura e feijão verde) (separado)	Esparguete à carbonara com salada (junto)
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	Esparguete de carne ao natural com salada
	Sobremesa	Gelatina	Salada de fruta / pera assada
dia 29 - sábado	Sopa	Sopa de cenoura e repolho	Sopa de cenoura e repolho
	Prato	Fêveras de porco abafadas com massa e legumes	Tintureira assada no forno com arroz de legumes
	Pastosa	Fêveras de porco abafadas com massa e legumes (separado)	Tintureira assada no forno com arroz de legumes (separado)
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa e legumes	Tintureira assada (simples) com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 30 - domingo	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Arroz de marisco com salada	Massa com frango (junto) e salada
	Pastosa	Arroz de marisco com salada (tudo junto)	Massa com frango e salada (tudo junto)
	Dieta	Arroz de peixe (simples)	Frango grelhado com massa e salada
	Sobremesa	Mousse o	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, alho, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica

Técnica Auto

EMENTA

01-07-2024 a 07-07-2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 1 - segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pescada à gomes de sá	Arroz de coelho com salada
	Pastosa	Pescada à gomes de sá (tudo junto)	Arroz de coelho com salada (tudo junto)
	Dieta	Pescada à gomes de sá	Arroz de coelho com salada
	Sobremesa	Pera assada	Gelatina ou maçã assada
dia 2 - terça	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de feijão com repolho
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, cogumelos, esparguete e salada	Ovos mexidos com salsichas, arroz branco e salada
	Pastosa	Frango estufado com ervilhas, cenoura, cogumelos, esparguete e salada (tudo junto)	Ovos mexidos com salsichas, arroz branco e salada
	Dieta	Frango grelhado com massa	Ovos mexidos com salsichas, arroz branco e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Pudim de pão o
dia 3 - quarta	Sopa	Sopa de curgete, repolho e ervilhas	Sopa de curgete, repolho e ervilhas
	Prato	Filetes dourados com arroz de feijão e couve	Carnes (vitela e porco) estufadas com ervilhas, cenoura, massa branca e salada
	Pastosa	Filetes dourados com arroz de feijão e couve (separado)	Carnes (vitela e porco) estufadas com ervilhas, cenoura, massa branca e salada (tudo junto)
	Dieta	Filetes no forno com arroz de cenoura e couve	Came grelhada com massa e salada
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época
dia 4 - quinta	Sopa	Caldo verde	Sopa de legumes (inteiros)
	Prato	Pá de porco no tacho com batata assada e salada	Arroz de frango e salada
	Pastosa	Pá de porco no tacho com batata assada e salada (separado)	Arroz de frango e salada (tudo junto)
	Dieta	Pá de porco no tacho com batata assada e salada	Arroz de frango ao natural e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 5 - sexta	Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora	Sopa de feijão-verde, cenoura e cebola
	Prato	Feijoada de potas	Roti de peru no forno com batata assada e salada
	Pastosa	Feijoada de potas (tudo junto)	Roti de peru no forno com batata assada e salada
	Dieta	Potas ao natural com arroz e legumes	Roti de peru no forno com batata assada e salada
	Sobremesa	Gelatina	Pão-de-ló
dia 6 - sábado	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de macedónia
	Prato	Carne estufada com arroz de cenoura e salada	Peixe cozido com batata cozida e legumes
	Pastosa	Carne estufada com arroz de cenoura e salada	Peixe cozido com batata cozida e legumes
	Dieta	Carne estufada ao natural com arroz de cenoura e salada	Peixe cozido com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada ou fruta da época
dia 7 - domingo	Sopa	Sopa de espinafres e cebola	Sopa de espinafres e cebola
	Prato	Frango à brás com salada	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate
	Pastosa	Frango à brás com salada (tudo junto)	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e salada	Arroz de peixe (simples)
	Sobremesa	Leite creme	Pera assada

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica _____

Rebecca 200

EMENTA

08-07-2024 a 14-07-2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 8 - segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Empadão de carne e salada	Pescada estufada de cebolada com batata cozida e legumes
	Pastosa	Empadão de carne e salada	Pescada estufada de cebolada com batata cozida e legumes (separado)
dia 9 - terça	Dieta	Empadão de carne e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina ou maçã assada
	Sopa	Sopa de alho-francês e repolho	Sopa de legumes (base feijão)
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas, cenoura e milho	Açorda de peixe
	Pastosa	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas, cenoura e milho (separado)	Açorda de peixe
dia 10 - quarta	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Açorda de peixe
	Sobremesa	Maçã assada ou fruta da época	Bolo
	Sopa	Sopa de couve-flor (passada) com massinhas	Sopa de couve-flor
	Prato	Salada russa de atum com ovo ralado	Carne de porco com arroz e legumes
	Pastosa	Salada russa de atum com ovo ralado (tudo junto)	Carne de porco com arroz e legumes (separado)
dia 11 - quinta	Dieta	Salada de peixe lascado com legumes e ovo ralado	Carne de porco com arroz e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou pera cozida	Fruta da época
	Sopa	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato	Frango assado no forno com esparguete e salada	Jardineira de novilho com legumes (macedónia)
	Pastosa	Frango assado no forno com esparguete e salada (separado)	Jardineira de novilho com legumes (macedónia) (tudo junto)
dia 12 - sexta	Dieta	Frango assado no forno com esparguete e salada	Novilho estufado ao natural com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	Sopa	Sopa de cenoura, ervilhas e cebola	Sopa de couve portuguesa e massinhas
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate e salada	Esparguete à bolonhesa com salada
	Pastosa	Pescada frita com arroz de tomate e salada (separado)	Esparguete à bolonhesa com salada
dia 13 - sábado	Dieta	Arroz de peixe (simples) com salada	Esparguete à bolonhesa ao natural com salada
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	Pera bêbada ou fruta da época
	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Massa de paloco com legumes	Fêveras de porco estufadas com arroz de cogumelos e salada de alface e tomate
	Pastosa	Massa de paloco com legumes (tudo junto)	Fêveras de porco estufadas com arroz de cogumelos e salada de alface e tomate (separado)
dia 14 - domingo	Dieta	Massa de paloco com legumes	Bife de peru grelhado com arroz de cogumelos e salada
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	Fruta da época ou pera assada
	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Carne assada com arroz e salada	Caldeirada de peixe
	Pastosa	Carne assada com arroz e salada (separado)	Caldeirada de peixe
	Dieta	Carne assada ao natural com arroz e salada	Caldeirada de peixe
	Sobremesa	Pudim caseiro ou fruta da época	Fruta da época ou maçã assada

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica _____

Mónica PVO

EMENTA

15-07-2024 a 21-07-2024

Dia	Família	Almoço	Jantar
dia 15 - segunda	Sopa	Sopa de repolho e cebola	Sopa de repolho e cebola
	Prato	Empadão de atum com salada	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas, batata cozida e salada
dia 16 - terça	Pastosa	Empadão de atum com salada	Carne de porco estufada com cenoura, ervilhas, batata cozida e salada (separado)
	Dieta	Empadão de atum (simples) com salada	Carne grelhada com arroz de cogumelos e salada
dia 17 - quarta	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina ou maçã assada
	Sopa	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura e couve
dia 18 - quinta	Prato	Favas estufadas com pá de porco/entrecosto arroz branco e salada	Rissóis de camarão com arroz de legumes
	Pastosa	Favas estufadas com pá de porco/entrecosto arroz branco e salada (tudo junto)	Rissóis de camarão com arroz de legumes (separado)
dia 19 - sexta	Dieta	Carne porco grelhada com arroz e salada	Arroz de peixe com legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Pudim de pão ou fruta da época
dia 20 - sábado	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Peixe à brás com salada	Pá de porco no tacho com massa espiral e salada
dia 21 - domingo	Pastosa	Peixe à brás com salada	Pá de porco no tacho com massa espiral e salada (separado)
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e salada ⁴	Carne grelhada com massa espiral e salada
dia 15 - segunda	Sobremesa	Fruta da época ou pera assada	Fruta da época ou pera assada
	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
dia 16 - terça	Prato	Frango de caril com arroz de cenoura e salada	Massa gratinada com fiambre, salsichas e cogumelos
	Pastosa	Frango estufado com arroz de cenoura e salada (separado)	Massa gratinada com fiambre, salsichas e cogumelos
dia 17 - quarta	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura e salada	Massa com carne e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
dia 18 - quinta	Sopa	Canja	Sopa camponesa
	Prato	Salada camponesa de peixe (salmão, pescada, ovo e macedónia de legumes)	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco
dia 19 - sexta	Pastosa	Salada camponesa de peixe (salmão, pescada, ovo e macedónia de legumes)	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco
	Dieta	Salada camponesa de peixe (salmão, pescada, ovo e macedónia de legumes)	Ervilhas com ovo escalfado e arroz branco
dia 20 - sábado	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	Salada de fruta ou fruta da época
	Sopa	Sopa de macedónia	Sopa de macedónia
dia 21 - domingo	Prato	Roti de peru no forno com massa colorida	Filetes no forno com batata assada e legumes
	Pastosa	Roti de peru no forno com massa colorida	Filetes no forno com batata assada e legumes (separado)
dia 15 - segunda	Dieta	Roti de peru no forno com massa fusilli	Filetes no forno com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	Fruta da época
dia 16 - terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Coelho assado no forno com alecrim e arroz de legumes	Fêveras à salsicheiro com massa salteada e salada
dia 17 - quarta	Pastosa	Coelho assado no forno com alecrim e arroz de legumes (separado)	Fêveras à salsicheiro com massa salteada e salada
	Dieta	Coelho cozido com arroz de legumes	Fêveras de porco grelhadas com massa e salada (separado)
dia 18 - quinta	Sobremesa	Mousse ou fruta da época	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica

Regina Pinto