



5 A 11 DE FEVEREIRO DE 2018

| <u>DIA</u> | <u>ALMOÇO</u> | <u>JANTAR</u> |
|------------|--|---|
| 2ªFª | Sopa de legumes Macarrão com carne de vaca guisada e legumes cozidos Maçã Golden | Sopa de feijão verde Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas e salada Pêra |
| 3ªFª | Caldo verde Filete de espada com batata cozida e legumes cozidos Pêra | Sopa de couve Arroz de carnes e salada Maçã starking |
| 4ªFª | Canja Frango assado com esparguete e salada Maçã starking | Creme de legumes Caldeirada de peixes Banana |
| 5ªFª | Sopa de abóbora Salada de grão com bacalhau, batata cozida, ovo cozido e legumes cozidos Banana | Sopa de espinafres Bife de peru com molho de cogumelos, arroz de cenoura e brócolos cozidos Maçã golden |
| 6ªFª | Sopa de espinafres com grão de bico Carne de porco assada com arroz de couve e cenoura cozida Laranja | Açorda com ovo escalfado Massada de atum e legumes cozidos Kiwi |
| SAB | Sopa de ervilha Bife de atum com milho cozido Kiwi | Sopa de agrião Picadinho de carne à madeirense com arroz branco, milho frito e salada Laranja |
| DOM | Sopa de cenoura Esparguete à bolonhesa e salada Pudim de pão | Sopa da pedra Espadarte assado com batata cozida e salada Pudim de pão |


A ementa refere-se à dieta geral. Para crianças, bebés e utentes com necessidades especiais serão feitas adaptações.

A ementa poderá ser alterada.

ALERGENEOS: CEREAIS (1) CRUSTACEOS (2) OVOS (3) PEIXES (4) AMENDOINS (5) SOJA (6) LEITE (7) FRUTOS CASCA RIJA (8) AIPO (9) MOSTARDA (10) SEMENTES DE SESAMO (11) DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (12) TREMOÇOS (13) MOLUSCOS (14)



12 a 18 de Fevereiro de 2018

| <u>DIA</u> | <u>ALMOÇO</u> | <u>JANTAR</u> |
|---|---|---|
| 2ª Fª | Sopa de couve-flor Massada de atum com salada Maça golden | Sopa de ervilhas Carne de vaca à jardineira com arroz branco Pêra |
|  | Caldo de cozido Cozido à portuguesa Sonhos com mel de cana | Sopa da pedra Filete de espada com salada russa Sonhos com mel de cana |
| 4ª Fª | Sopa de feijão-verde com agrião Arroz de mariscos e salada Pêra | Sopa da avó Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada Banana |
| 5ª Fª | Canja Strogonoff de frango com massa de búzios e salada Maça starking | Sopa de feijão-verde Arroz de bacalhau e salada Maça golden |
| 6ª Fª | Sopa de legumes Salmão grelhado com batata cozida e legume cozidos Laranja | Sopa de cenoura Bolinhas de bacalhau com arroz de verduras Kiwi |
| SAB | Sopa de brócolos Bife de atum com milho cozido Kiwi | Caldo de carne Carne de porco assada com arroz de cenoura e salada Laranja |
| DOM | Sopa de espinafres Frango assado com arroz de verduras Banana | Sopa de couve com feijão Filete de perca estufado com batata e batata-doce assadas e salada Maça starking |

A ementa refere-se à dieta geral. Para crianças, bebés e utentes com necessidades especiais serão feitas adaptações.

A ementa poderá ser alterada.

ALERGENEOS: CEREAIS (1) CRUSTACEOS (2) OVOS (3) PEIXES (4) AMENDOINS (5) SOJA (6) LEITE (7) FRUTOS CASCA RIJA (8) AIPO (9) MOSTARDA (10) SEMENTES DE SESAMO (11) DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (12) TREMOÇOS (13) MOLUSCOS (14)



19 a 25 de Fevereiro de 2018

| <u>DIA</u> | <u>ALMOÇO</u> | <u>JANTAR</u> |
|------------|--|---|
| 2ªFª | Sopa de legumes Macarrão com carne de vaca guisada e legumes cozidos Maçã Golden | Sopa de feijão verde Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas e salada Pêra |
| 3ªFª | Caldo verde Filete de espada com batata cozida e legumes cozidos Pêra | Sopa de couve Arroz de carnes e salada Maçã starking |
| 4ªFª | Canja Frango assado com esparguete e salada Maçã starking | Creme de legumes Caldeirada de peixes Banana |
| 5ªFª | Sopa de espinafres com grão de bico Carne de porco assada com arroz de couve e cenoura cozida Laranja | Sopa de espinafres Bife de peru com molho de cogumelos, arroz de cenoura e brócolos cozidos Maçã golden |
| 6ªFª | Sopa de abóbora Salada de grão com bacalhau, batata cozida, ovo cozido e legumes cozidos Banana | Açorda com ovo escalfado Massada de atum e legumes cozidos Kiwi |
| SAB | Sopa de ervilha Bife de atum com milho cozido Kiwi | Sopa de agrião Picadinho de carne à madeirense com arroz branco, milho frito e salada Laranja |
| DOM | Creme de cenoura Cozido à portuguesa Pudim de pão | Sopa da pedra Arroz de bacalhau e salada Pudim de pão |

A ementa refere-se à dieta geral. Para crianças, bebés e utentes com necessidades especiais serão feitas adaptações.

A ementa poderá ser alterada.

ALERGENEOS: CEREAIS (1) CRUSTACEOS (2) OVOS (3) PEIXES (4) AMENDOINS (5) SOJA (6) LEITE (7) FRUTOS CASCA RIJA (8) AIPO (9) MOSTARDA (10) SEMENTES DE SESAMO (11) DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (12) TREMOÇOS (13) MOLUSCOS (14)





26 DE FEVEREIRO A 4 DE MARÇO DE 2018

| <u>DIA</u> | <u>ALMOÇO</u> | <u>JANTAR</u> |
|-------------------|--|--|
| 2ªFª | Sopa de acelgas Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos Maçã golden | Sopa de alho francês Arroz de mariscos e salada Pêra |
| 3ªFª | Sopa de cenoura Salada de atum com feijão- frade, ovo cozido, arroz branco e salada Pêra | Sopa de brócolos Carne de vaca assada com batata e batata doce assadas e legumes cozidos Maçã starking |
| 4ªFª | Sopa de nabijas Esparguete à bolonhesa e legumes cozidos Maçã starking | Sopa da avó Bacalhau com natas e salada Banana |
| 5ªFª | Sopa de trigo Salmão grelhado com arroz de ervilhas e salada Banana | Creme de peixe Bife de peru com molho de cogumelos, batata aos palitos (no forno) e legumes cozidos Maçã golden |
| 6ªFª | Sopa de grão-de-bico Bacalhau assado com batata assada e legumes cozidos Laranja | Açorda com ovo escalfado Filete de perca estufado com arroz de cenoura e salada Kiwi |
| SAB | Sopa de legumes Atum de escabeche com milho cozido Kiwi | Caldo de carne Massa com frango guisado e legumes cozidos Laranja |
| DOM | Canja de galinha Arroz de carnes e salada Salada de frutas | Sopa da pedra Empadão de atum e salada Kiwi |

A ementa refere-se à dieta geral. Para crianças, bebés e utentes com necessidades especiais serão feitas adaptações.

A ementa poderá ser alterada.

ALERGENEOS: CEREAIS (1) CRUSTACEOS (2) OVOS (3) PEIXES (4) AMENDOINS (5) SOJA (6) LEITE (7) FRUTOS CASCA RIJA (8) AIPO (9) MOSTARDA (10) SEMENTES DE SESAMO (11) DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (12) TREMOÇOS (13) MOLUSCOS (14)

EMENTA VEGETARIANA 2018

SOPA E SOBREMESA MANTÉM-SE (EXCETO NO CASO DE CANJA, CALDO DE CARNE, SOPA DE PEIXE EM QUE SERÁ SERVIDO CREME DE CENOURA. A AÇORDA SERÁ SERVIDA SEM OVO E O CALDO VERDE SEM CHOURIÇO)

SEGUNDA-FEIRA:

ALMOÇO: ESPARGUETE INTEGRAL COM BOLONHESA DE LENTILHAS E CENOURA COZIDA

JANTAR: CUSCUS COM LEGUMES E TOFU

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO: NUGGETS VEGETARIANOS (NO FORNO) COM ARROZ INTEGRAL E BRÓCOLOS COZIDOS

JANTAR: SALADA DE TOFU

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO: TOFU GRELHADO COM ARROZ DE VERDURAS

JANTAR: SALADA DE GRÃO COM CUSCUS

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO: HAMBURGUER VEGETARIANO (NO FORNO) COM BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE ALFACE (ALFACE, TOMATE E CEBOLA)

JANTAR: GRATINADO DE BERINGELAS COM SALADA DE ALFACE (ALFACE, TOMATE E CEBOLA)

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO: MASSA GRATINADA COM LEGUMES

JANTAR: ESTUFADO DE FEIJÃO-VERDE COM ARROZ INTEGRAL E COUVE COZIDA

SÁBADO:

ALMOÇO: LEGUMADA

JANTAR: ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES NO FORNO E LARANJA

DOMINGO:

ALMOÇO: LASANHA DE LEGUMES COM SALADA

JANTAR: ESTUFADO DE PIMENTOS



PRINCIPAIS ALERGÉNEOS ALIMENTARES

CEREAIS: trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut, e outros derivados

CRUSTÁCEOS E MOLUSCOS camarão, lagosta, etc...

OVOS e produtos à base de ovos

PEXES e produtos à base de peixe

AMENDOINS e produtos à base de amendoins

SOJA e produtos à base de soja

LEITE e produtos à base de leite

FRUTOS DE CASCA RIJA: amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, nozes de macadâmia, nozes pecan e produtos à base destes produtos

AIPO

MOSTARDA

SEMENTES DE SÉSAMO

DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS: vinho; frutos e/ou produtos de origem vegetal

TREMOÇOS

