



**Ementa Semanal - 14 / 04 / 2025 A 20 / 04 / 2025**

	<b>Almoço</b>	<b>Peq. Alm/Lanche</b>	<b>Jantar</b>
<b>2.ª Feira</b>	Sopa: Creme de abóbora <b>Prato principal / Dieta:</b> Jardineira <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Creme de abóbora <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada do mar (pescada <sup>(10)</sup> desfiada c/ miolo de camarão <sup>(8)</sup> e delicias do mar <sup>(8,9,10)</sup> , acompanhado de batata, cenoura e ervilha) Sobremesa: Fruta
<b>3.ª Feira</b>	Sopa: Juliana <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Salada de feijão frade c/ peixe frito <sup>(10)</sup> e salada tomate <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Juliana <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Perú grelhado com arroz primavera Sobremesa: Fruta
<b>4.ª Feira</b>	Sopa: Caldo Verde <sup>(2,5,14)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Massa <sup>(1,14)</sup> c/ pedacinhos de porco e salada de alface <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Caldo Verde <sup>(2,5,14)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Lombo de pescada <sup>(10,14)</sup> estufado com macedónia Sobremesa: Fruta
<b>5.ª Feira</b>	Sopa: Feijão vermelho <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Arroz com atum <sup>(10)</sup> e salada de alface <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ marmelada	Sopa: Feijão vermelho <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Frango assado no forno <sup>(14)</sup> c/ batatinhas e legumes salteados Sobremesa: Fruta
<b>6.ª Feira</b>	Sopa: Ervilhas <b>Prato principal / Dieta:</b> Coxas de frango No forno com batatinhas coradas Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ manteiga <sup>(2)</sup>	Sopa: Ervilhas <b>Prato principal / Dieta:</b> Filetes <sup>(1,5,7,10,14)</sup> no forno c/ arroz de cenoura e ervilha Sobremesa: Fruta
<b>Sábado</b>	Sopa: Legumes <sup>(1)</sup> <b>Prato principal:</b> Bacalhau <sup>(10)</sup> c/ pão <sup>(1)</sup> ralado forno c/ batata e bróculos <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido <sup>(10)</sup> c/ batata e bróculos Sobremesa: Fruta	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/queijo <sup>(2)</sup>	Sopa: Legumes <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Entrecosto assado <sup>(14)</sup> no forno c/ massa cotovelos <sup>(1)</sup> e salada alface <sup>(14)</sup> Sobremesa: Fruta
<b>Domingo</b>	Sopa: Lavrador <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Nacos de Vitela com cogumelo e arroz de cenoura Sobremesa: Doce	Café c/ leite <sup>(2)</sup> Pão <sup>(1)</sup> c/ fiambre <sup>(2,5,14)</sup>	Sopa: Lavrador <sup>(1)</sup> <b>Prato principal / Dieta:</b> Caldeirada de peixe <sup>(10,14)</sup> Sobremesa: Fruta

A ementa pode sofrer alterações, todos os pratos são acompanhados c/ legumes cozidos ou saladas, a Instituição disponibiliza ementas vegetarianas.

Nota: Alergenos eventualmente presentes na refeição: 1 - Cereais c/ glúten; 2 - Leite (lactose); 3 - Aipo; 4 - Tremoço; 5 - Soja; 6 - Sementes de sésamo; 7 - Ovo; 8 - Crustáceos; 9 - Molúscos; 10- Peixe; 11 - Amendoim; 12 - Frutos de casca rija; 13 - Mostarda; 14 - Dióxido enxofre e sulfitos.

**A Nutricionista**

*Solange Rebelo Costa*