



Ementas 01 / 07 / 2020 a 05 / 07 / 2020	Ementas 06 / 07 / 2020 a 12 / 07 / 2020
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco
	Dieta: Arroz com atum
	Sobremesa: Maçã
	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
	Subs. Alergênicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres
	Prato: Massa de Vitela com repolho
	Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado
	Sobremesa: Pêra
	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.
	Subs. Alergênicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde	Sopa: Feijão verde
Prato: Peixe Vermelho no forno com arroz de legumes	Prato: Cavala Grelhada com batata e legumes
Dieta: Peixe Vermelho no forno com arroz de legumes	Dieta: Cavala Grelhada com batata e legumes
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Subs. Alergênicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.	Subs. Alergênicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês	Sopa: Alho Francês
Prato: Jardineira	Prato: Bifanas com massa espiral
Dieta: Jardineira	Dieta: Bifanas com massa espiral
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta
Subs. Alergênicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.	Subs. Alergênicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Filetes Cavala com arroz de legumes	Prato: Bacalhau à brás
Dieta: Douradinhos com arroz de legumes	Dieta: Peixe Bacalhau cozido com batata e legumes
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Subs. Alergênicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.	Subs. Alergênicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde	Sopa: Feijão Verde
Prato: Esparguete c/ Frango estufado, cenoura e repolho	Prato: Esparguete c/ perú estufado, cenoura e repolho
Dieta: Esparguete c/ Frango cozido, cenoura e repolho	Dieta: Esparguete c/ perú cozido, cenoura e repolho
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Subs. Alergênicas: Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.	Subs. Alergênicas: Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos	Sopa: Bróculos
Prato: Presunto no forno com batata assada	Prato: Frango assado c/ feijão preto
Dieta: Batata cozida com bife de perú grelhado	Dieta: Frango assado c/ arroz
Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Aletria
Subs. Alergênicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.	Subs. Alergênicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. **Informação sobre substâncias alergênicas:** Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos assinalados por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.



Ementas 13 / 07 / 2020 a 19 / 07 / 2020	Ementas 20 / 07 / 2020 a 26 / 07 / 2020
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Bolinhos de Bacalhau com Arroz de legumes	Prato: Douradinhos no forno com Arroz de legumes
Dieta: Arroz branco com douradinhos	Dieta: Douradinhos no forno com Arroz de legumes
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres	Sopa: Espinafres
Prato: MEspiral c/ Frango estufado, cenoura e ervilha	Prato: Rancho
Dieta: MEspiral c/ Frango cozido, cenoura e ervilha	Dieta: Massa com frango cozido
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde	Sopa: Feijão verde
Prato: Pescada no forno com batata e legumes	Prato: Carapau Grelhado com batata ovo e legumes
Dieta: Pescada no forno com batata e legumes	Dieta: Carapau Grelhado com batata ovo e legumes
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.</small>	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês	Sopa: Alho Francês
Prato: Arroz de pato	Prato: Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
Dieta: Arroz de pato	Dieta: Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta <small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.</small>	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta <small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Salada de grão de bico, batata, atum e ovo cozido	Prato: Bacalhau à brás
Dieta: Abrótea cozida com batata e legumes	Dieta: Peixe Bacalhau cozido com batata e legumes
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta. <small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde	Sopa: Feijão Verde
Prato: Massa bolonhesa	Prato: Esparguete c/ Perú estufado, cenoura e repolho
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	Dieta: Esparguete c/ Perú cozido, cenoura e repolho
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
<small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	<small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos	Sopa: Bróculos
Prato: Rojões arroz branco e batata frita	Prato: Feijoada com arroz branco
Dieta: Batata cozida com bife de Perú grelhado	Dieta: Bife de porco grelhado com arroz
Sobremesa: Doce Teixeira	Sobremesa: Pudim
<small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	<small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. **Informação sobre substâncias alergénicas:** Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos assinalados por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos.. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.



Ementas 27 / 07 / 2020 a 31 / 07 / 2020	
Segunda-feira	
Sopa: Feijão e Repolho	
Prato: Pescada cozida com batata e legumes	
Dieta: Pescada cozida com batata e legumes	
Sobremesa: Maçã	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
<small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.</small>	
Terça-feira	
Sopa: Espinafres	
Prato: Massa à Lavrador	
Dieta: Massa cozida com frango	
Sobremesa: Pêra	
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.	
<small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde	
Prato: Abrótea no forno com arroz de legumes	
Dieta: Abrótea no forno com arroz de legumes	
Sobremesa: Banana	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
<small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados.</small>	
Quinta-feira	
Sopa: Alho Francês	
Prato: Bifanas com massa espiral	
Dieta: Bifanas com massa espiral	
Sobremesa: Laranja	
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta	
<small>Subs. Alergénicas: Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	
Sexta-feira	
Sopa: Repolho	
Prato: Salada Russa com Filetes Cavala e ovo cozido	
Dieta: Peixe vermelho com batata, legumes e ovo	
Sobremesa: Maçã	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
<small>Subs. Alergénicas: Peixe e derivados; Leite e derivados; Cereais e derivados; Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos; Sementes de Sésamo e derivados; Ovo e derivados.</small>	

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. **Informação sobre substâncias alergénicas:** Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos assinalados por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

Cópia	Controlada	Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada					