



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Alho francês	Guisado de vaca com grão, arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Jardineira de peru (sem leguminosas), verduras cozidas / salada mista	Guisado de grão e legumes, arroz branco / salada mista	fruta da época
3ª Feira	Caldo Verde	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelas e cenoura), verduras cozidas / salada mista	Peixe Vermelho estufado em branco, arroz de legumes (brócolo/couve coração/ e cenoura), verduras cozidas / salada mista	Arroz de legumes e grão (brócolo/couve coração/ e cenoura), verduras cozidas / salada mista	fruta da época
4ª Feira	Nabiça (feijão encarnado)	Peru braseado no forno, puré à antiga, verduras cozidas / salada mista	Peito de peru braseado no forno em branco, puré à antiga, verduras cozidas / salada mista	Legumes salteados com tofu + Puré, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
5ª Feira	Espinafre (feijão manteiga)	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	Arroz de tomate e tofu	Tigelada da Beira
6ª Feira	Crema de legumes	Feijoada à transmontana (carne de porco frescas e fumadas, feijão catarrino, couve) arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Lombo de porco estufado em branco, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Feijão estufado + arroz branco, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
Sábado	Canja de Galinha guarnecida	Bacalhau cozido com todos (ovo, cenoura, batata e couve de corte)	Bacalhau cozido com todos (ovo, cenoura, batata e couve de corte)	Ovo cozido com todos	fruta da época
Domingo	Misturadas de couve e feijão Catarrino	Coelho guisado, acompanhado de batata e verduras cozidas/salada mista	Peito de peru guisado, acompanhado de batata e verduras cozidas/salada mista	Jardineira de tofu, verduras cozidas / salada mista	fruta da época

A refeição Vegetariana deve ser pedida na semana anterior àquela a que é desejada. A Sobremesa será fruta diversa (banana, pera, maçã, ou outras frutas da época). **DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (ALERGÉNIOS)** As confeções abaixo descritas são suscetíveis de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes 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, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos. **INFORME A INSTITUIÇÃO SE FOR O CASO** As confeções referidas como salada, verduras ou legumes contêm um ou mais dos ingredientes a seguir referidos. **SALADAS:** alface, tomate, cebola, couve ou beterraba roxa, cenoura, tomate. **LEGUMES COZIDOS:** brócolos, cenoura, couve, feijão verde, grelos, nabiça, couve flor, lombarda, ervilha, **NA SOPA:** courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça, espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.

Semana 2: 3 a 9 de novembro

Ementa Geral

O responsável
Rui Lopes, Nutricionista 4371N

	Peixe	Carne	Tarefas		
2ª Feira					
			Tarefas		
3ª Feira					
			Tarefas		
4ª Feira					
			Tarefas		
5ª Feira					
			Tarefas		
6ª Feira					
			Tarefas		
Sábado					
			Tarefas		
Domingo					
	NOTAS				