



	<u>Sopa</u>	<u>Dieta Geral</u>	<u>Dieta Ligeira</u>	<u>Dieta Vegetariana</u>	<u>Sobremesa</u>
2ª Feira	Grão com couve	Peixe cozido - Cantarilho cozido com todos (feijão verde, couve, batata, cenoura e ovo) / salada mista	Peixe cozido - Cantarilho cozido com todos (feijão verde, couve, batata, cenoura e ovo) / salada mista	Ovo cozido com batata, cenoura, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
3ª Feira	Creme de legumes com alho francês	Arroz de Carnes de Alguidar no forno, verduras cozidas/ salada mista	Arroz de carne magra de porco, estufado em branco, verduras cozidas / salada mista	Arroz de feijão, cogumelos e ovos duros, verduras cozidas / salada mista	fruta da época
4ª Feira	Juliana (feijão branco)	Empadão de Bacalhau, Verduras cozidas/ salada	Bacalhau cozido com batata e legumes/salada mista	Salteado de ovo cozido com batata, cebola e cenoura/ salada mista	fruta da época
5ª Feira	Sopa de Peixe	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, verduras cozidas / salada mista	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, verduras cozidas / salada mista	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Arroz doce
6ª Feira	Couve lombarda (feijão Catarino)	Filetes de Pescada com crosta de broa e amêndoa, puré de batata e ervilha, verduras cozidas/ salada mista	Filetes de pescada no papelote com cebola, alho e coentros, Puré de batata cenoura ao natural	Ovo estrelado com puré de batata e ervilha	fruta da época
Sábado	Agrião (feijão manteiga)	Rolo de Perna de Perú recheada, esparguete salteada e verduras	Estufado de peru em branco com tagliatelle salteada, verduras cozidas / salada mista	Soja estufada com puré de batata / salada mista	fruta da época
Domingo	creme de legumes	Arroz primavera de lulas (lulas, ervilha e cenoura em brunesa), verduras cozidas/ salada mista	Arroz primavera de lulas e cenoura em brunesa, verduras cozidas/ salada mista	Arroz primavera com ovo picado	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, tremoço e produtos à base de tremoço, 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.

Ementa Geral

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

NOTAS

--