



**11 a 17 de Novembro 2024**

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau c/ grão Bacalhau cozido c/ batata	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada com ervilhas e batata frita Vitela estufada simples c/ batata cozida
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Alheira c/ arroz de feijão Farnego estufado simples com arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Suflé de peixe Suflé simples de peixe
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Medalhões de pescada estufados c/ puré Medalhões de pescada estufados simples c/ puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de vitela Empadão simples de vitela
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Entremeada estufada c/ batata a murro Bife de porco estufado simples c/ massa de cotovelos	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Red fish assado c/ açorda Red fish assado c/ arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de atum Arroz simples de peixe	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Ovos mexidos com batata à pobre Ovo cozido c/ batata cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada panada c/ caldeirada de batata Pescada panada c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de carnes Arroz simples de carne
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de à valenciana Arroz simples de carnes	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira Jardineira simples
<b>Sobremesa</b>	Todas refeições são acompanhadas com Fruta da época   fruta cozida   Batido de Fruta	

### Símbolos Alergênicos

Contém glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim	Soja	Lactínios	Aipo	Mostarda	Sementes de Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Moluscos	Tremoços	Nozes

**Pequeno-almoço\***: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo. **Lanche\***: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo. **Ceia\***: bolacha de água e sal; bolacha Maria café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fruta da época; iogurte natural e aromas; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo. \* Adaptado à dieta. **NOTA: A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço. NOTA ementa sujeita alterações.**