



26 de Janeiro a 1 de Fevereiro 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Lulas recheadas c/ puré ¹² Pescada assada simples c/ puré ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/ esparguete ¹ Costeletas de porco estufadas c/ esparguete ¹
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Coelho estufado c/ arroz branco Vitela estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Medalhões de peixe no forno c/ batata assada ⁴ Medalhões de peixe no forno c/ batata assada ⁴
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau à brás ^{3 4 7} Bacalhau cozido c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/arroz Bife de frango estufado simples c/ arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Entrecosto cozido c/ batata Entrecosto cozido c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Massada de peixe ¹ Massada simples de peixe ¹
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Atum e ovo c/ feijão farde ^{3 4} Abrótea cozida c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ puré Perna de peru assada simples c/ puré
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada c/ ervilhas esparguete ¹ Vitela estufada simples c/ esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ açorda ⁴ Lombos de peixe no forno c/ arroz ⁴
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Filetes de salmão c/ batata cozida ⁴ Filetes de salmão c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bacalhau assada c/ batata assada ⁴ Bacalhau assado c/ batata assada ⁴
Sobremesa	Todas refeições são acompanhadas Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta /Doce	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten ¹	Crustáceos ²	Ovos ³	Peixe ⁴	Amendoim ⁵	Soja ⁶	Lacticínios ⁷	Aipo ⁸	Mostarda ⁹	Sementes de Sésamo ¹⁰	Dióxido de Enxofre e Sulfitos ¹¹	Moluscos ¹²	Tremoços ¹³	Nozes ¹⁴

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.

O Presidente da Direcção:

Dr. Joaquim Pereira

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira