

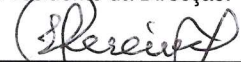


16 a 22 de Março 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata cozida e brócolos ⁴ Salmão no forno c/ batata cozida e brócolos ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Empadão de vitela ^{3 7} Empadão de vitela ^{3 7}
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Entremeada c/ arroz de feijão Vitela estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Massada de bacalhau ^{1 4} Massada de bacalhau simples ^{1 4}
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Lombo de peixe no forno c/ puré de batata ^{4 7} Lombo de peixe no forno c/ puré de batata ^{4 7}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ arroz Perna de peru assada simples c/arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Moelas c/ esparguete ¹ Frango cozido c/ esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Abrotea cozida c/ batata ⁴ Abrotea cozida c/ batata ⁴
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Pescada panada no forno c/ feijão frade ⁴ Pescada panada no forno c/ salada de batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Ovos mexidos c/ açorda ^{3 7} Ovo cozido c/ batata cozida ^{3 7}
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Carne de porco à Portuguesa Carne de porco estufada simples arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Arroz recheado Arroz recheado
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bacalhau cozido c/ grão ⁴ Bacalhau cozido c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Frango estufado c/ esparguete ¹ Frango assado simples c/ esparguete ¹
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	Lacticídeos 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