



11 a 17 de MAIO 2026

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ arroz branco Vitela estufada simples c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ batata assada ⁴ Pescada assada c/ batata assada ⁴
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata cozida ⁴ Salmão no forno simples c/ batata cozida ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/ arroz Bife de frango estufado simples c/ arroz
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Entremeada no forno c/ feijão manteiga Perna de peru assada simples esparguete ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Massa de tamboril ¹ Massa simples de tamboril ¹
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombos de peixe no forno c/ puré de batata ^{4 7} Lombos de peixe no forno c/ puré de batata ^{4 7}	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ arroz Perna de peru assada simples arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada à brás ^{3 4 7} Arroz de peixe ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas estufadas c/ macarrão ¹ Costeletas estufadas simples c/ macarrão ¹	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz ⁴ Filetes panados no forno c/ arroz ⁴
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau c/ grão ⁴ Bacalhau cozido c/ batata ⁴	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo assado c/ batata assada Lombo assado simples c/ batata assada
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	Lactínios 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 Chéfe de Cozinha:

Rui Pereira