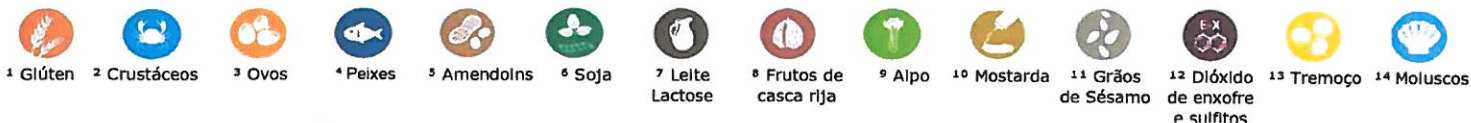


| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|---|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Cenoura |
| | Prato | Arroz de Aves (Frango e Perú) e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de Nabiça |
| | Prato | Pescada ⁴ no Forno com Batata e Legumes |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata |
| | Sobremesa | Arroz Doce ^{3'7} |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Coentros |
| | Prato | Almôndegas ^{1'12} com Esparguete ¹ e Salada |
| | Dieta | Hambúrguer com Esparguete ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Sopa de Agrião |
| | Prato | Filetes de Pescada ⁴ no Forno com Arroz de Tomate e Salada |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Sopa à Camponesa (com Feijão Branco ^{6'12'13}) |
| | Prato | Estufadinho de Porco com Massa de Hélices ¹ e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Massa de Hélices ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Abóbora com Coentros |
| | Prato | Pataniscas de Palouco ^{1'3'4} com Arroz de Feijão e Salada |
| | Dieta | Bacalhau Cozido ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Feijão Verde |
| | Prato | Salsichas ^{6'7'12} com Couve Lombarda e Batata Cozida e Salada |
| | Dieta | Bife de Perú Grelhado com Batata Cozida |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:















Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|---|
| 2ª feira | Sopa | Sopa de Feijão Verde |
| | Prato | Bifinhos de Cebola com Arroz (Frango) e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Creme de Abóbora |
| | Prato | Maruca ⁴ Assada com Batatinha e Legumes |
| | Dieta | Maruca ⁴ Cozida com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Couve Lombarda |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ¹ e Salada |
| | Dieta | Bife de Perú Grelhado com Esparguete ¹ e Salada |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Sopa de Agrião |
| | Prato | Atum ⁴ com Ovo ³ , Feijão Frade ^{6'12'13} e Batata |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Curgete |
| | Prato | Feijoada à Transmontana com Arroz ^{6'7'12'13} |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Sopa de Agrião e Nabo |
| | Prato | Massada de Peixe ⁴ e Legumes |
| | Dieta | Abrótea Cozida ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Agrião e Nabo |
| | Prato | Lombo de Porco Assado com Batata à Padeiro e Legumes |
| | Dieta | Bife de Perú com Batata |
| | Sobremesa | Gelatina com Iogurte ⁷ |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-  ¹ Glúten
  ² Crustáceos
  ³ Ovos
  ⁴ Peixes
  ⁵ Amendolns
  ⁶ Soja
  ⁷ Leite Lactose
  ⁸ Frutos de casca rija
  ⁹ Alpo
  ¹⁰ Mostarda
  ¹¹ Grãos de Sésamo
  ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos
  ¹³ Tremoço
  ¹⁴ Moluscos

Cláudia Sofia Ferreira

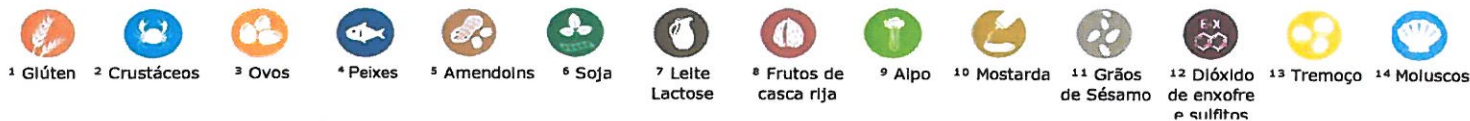
Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|---|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Coentros |
| | Prato | Perna de Perú Estufada com Massa Tricolor ¹ e salada |
| | Dieta | Bife de Perú com Massa Tricolor ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de Legumes |
| | Prato | Calamares ² ³ ⁴ ⁷ ¹² ¹³ ¹⁴ com Arroz de Lombardia e salada |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Repolho Rapinado |
| | Prato | Lasanha (Vitela) ¹ ³ ⁷ e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Massa ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Creme de Ervilhas ⁹ |
| | Prato | Palouco Espiritual ¹ ³ ⁴ ⁷ e Salada |
| | Dieta | Bacalhau ⁴ Cozida com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Sopa Juliana |
| | Prato | Grelhada Mista (Frango, Porco, Perú) com Arroz e Salada |
| | Dieta | Peito de Perú Cozido com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Sopa de Nabiça |
| | Prato | Caldeirada ⁴ |
| | Dieta | Maruca Cozida ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Sopa de Agrião |
| | Prato | Escalopes de Perú com Cogumelos Massa e Salada |
| | Dieta | Bifes de Perú Grelhados Massa ¹ |
| | Sobremesa | Maça Assada com Canela |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Cláudia Sofia Ferreira

Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|---|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Curgete |
| | Prato | Vitela Estufada com Arroz de Ervilhas e Salada |
| | Dieta | Bife de Perú com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de Espinafre com Grão ^{6,12,13} |
| | Prato | Perca ⁴ Macedónia e Legumes Estufados |
| | Dieta | Perca Cozida ⁴ com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Creme de Cenoura |
| | Prato | Hambúrguer com Arroz Colorido e Salada |
| | Dieta | Hambúrguer com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Sopa Nabiça |
| | Prato | Abrótea ⁴ Assada com Batatinha e Legumes Estufados |
| | Dieta | Abrótea ⁴ Cozida com Batata |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Sopa de Couve Coração |
| | Prato | Lombo de Porco com Massa Esparguete ¹ e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Massa Esparguete ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Sopa de Alho Françês |
| | Prato | Pataniscas de Palouco ^{1,3,4} com Arroz de Feijão e Salada |
| | Dieta | Bacalhau Cozido ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Creme de Legumes |
| | Prato | Frango Assado com Batata Assada e Salada |
| | Dieta | Bifes de Frango Grelhados Esparguete ¹ |
| | Sobremesa | Arroz Doce ^{3,7} |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:




Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|--|
| 2ª feira | Sopa | Creme de Curgete |
| | Prato | Vitela Estufada com Arroz de Ervilhas e Salada |
| | Dieta | Bife de Perú com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de Espinafre com Grão ^{6'12'13} |
| | Prato | Perca ⁴ Macedónia e Salada |
| | Dieta | Perca Cozida ⁴ com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Repolho Rapinado |
| | Prato | Hambúrguer com Arroz Colorido e Salada |
| | Dieta | Hambúrguer com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Sopa de Hortaliça com Nabiça |
| | Prato | Abrótea ⁴ Assada com Batatinha e Legumes |
| | Dieta | Abrótea ⁴ Cozida com Batata |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Sopa de Couve Coração |
| | Prato | Lombo de Porco com Massa Esparguete ¹ e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Massa Esparguete ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Espinafre com Grão |
| | Prato | Maruca Assada ⁴ com Batatinha Corada e (Bróculos) Assados |
| | Dieta | Maruca Cozido ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Abóbora com Coentros |
| | Prato | Ervilhas com Ovos ³ Escalfados com Arroz e Salada |
| | Dieta | Bifes de Vaca Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Leite Creme ^{1'7} |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 
- 1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixes 5 Amendoins 6 Soja 7 Leite Lactose 8 Frutos de casca rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Grãos de Sésamo 12 Dióxido de enxofre e sulfitos 13 Tremçoço 14 Moluscos



Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



| Refeições | | Prato |
|-----------|-----------|--|
| 2ª feira | Sopa | Sopa Juliana |
| | Prato | Strogonoff ⁷ (Perú) com Arroz |
| | Dieta | Peito de Perú Cozido com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 3ª feira | Sopa | Creme de Abóbora |
| | Prato | Lulas ¹⁴ Estufadas com Batata, Pimento e Ervilha e Legumes |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata e Legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Couve Lombarda |
| | Prato | Bife de Cebolada (Frango) com Massa Tricolor ¹ e Legumes |
| | Dieta | Bife de Frango com Massa Tricolor ¹ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 5ª feira | Sopa | Sopa Portuguesa (com Feijão Vermelho ^{6'12'13}) |
| | Prato | Pescada ⁴ Assada com Batatinha |
| | Dieta | Pescada ⁴ Cozida com Batata |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| 6ª feira | Sopa | Creme de Curgete e Cenoura |
| | Prato | Febras com Arroz de Lombarda e Legumes |
| | Dieta | Bife de Perú Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Sábado | Sopa | Sopa de Espinafre |
| | Prato | Emapadão de Atum ^{3'4'7} com Massa Macarrão ¹ e Salada |
| | Dieta | Pescada Cozida ⁴ com Batata e Legumes Cozidos |
| | Sobremesa | Fruta Da Época |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |
| Domingo | Sopa | Creme de Brócolos e Cenoura |
| | Prato | Favas com Arroz e Salada |
| | Dieta | Bife de Frango Grelhado com Arroz |
| | Sobremesa | Leite Creme ^{1'3'7} |
| | Jantar | Sopa do Dia Pão ¹ e Fruta |

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:




Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N

