

**EMENTA – 4 a 10 de março de 2019**

2º FEIRA	Almoço	Sopa	Couve lombarda
		Geral	Arroz à Valenciana com salada de alface e couve roxa
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
		Sobremesa	Tangerina
	Jantar	Geral	Salada russa com atum
		Sobremesa	Banana
3º FEIRA CARNAVAL	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Cozido à Portuguesa
		Dieta	Cozido simples (sem enchidos)
		Sobremesa	Pera assada
	Jantar	Geral	Arroz de tamboril com mexilhão. Salada de alface e tomate
		Sobremesa	Maçã
4º FEIRA	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão vermelho
		Geral	Lombinhos de pescada com arroz e legumes salteados (cenoura e couve branca)
		Dieta	Lombinhos de pescada grelhados com arroz e legumes cozidos
		Sobremesa	Kiwi
	Jantar	Geral	Abrótea no forno com batatinha assada e feijão-verde cozido
		Sobremesa	Pera
5º FEIRA	Almoço	Sopa	Repolho
		Geral	Coelho estufado com legumes (cenoura, alho-francês e cogumelos) e massa talharim cozida
		Dieta	Frango estufado em cru com massa talharim cozida e cenoura
		Sobremesa	Laranja
	Jantar	Geral	Bife de frango grelhado com batata alourada e salada de alface e milho
		Sobremesa	Banana
6º FEIRA	Almoço	Sopa	Ervilhas e cenoura
		Geral	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimento Salada de alface e pepino
		Dieta	Salmão grelhado com arroz e salada
		Sobremesa	Maçã assada
	Jantar	Geral	Bacalhau desfiado com broa e espinafres e salada de tomate e azeitonas
		Sobremesa	Pera
SÁBADO	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora
		Geral	Pescada cozida com batata cozida, ovo, couve lombarda e molho verde
		Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve lombarda
		Sobremesa	Melão
	Jantar	Geral	Alheira no forno com arroz de grelos / Fêvera de porco grelhada com arroz e grelos
		Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Almoço	Sopa	Nabiças e feijão branco
		Geral	Coxa de peru assada com batata assada e arroz Salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz e salada
		Sobremesa	Salada de fruta
	Jantar	Geral	Bacalhau à Espanhola com couve-flor cozida
		Sobremesa	Banana

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.

**EMENTA – 11 a 17 de março de 2019**

2º FEIRA	Almoço	Sopa	Creme de cenoura
		Geral	Tripas à Moda do Porto com arroz
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
		Sobremesa	Pera
	Jantar	Geral	Solha grelhada com batata à murro e hortaliça
		Sobremesa	Maçã
3º FEIRA	Almoço	Sopa	Couves coração e lentilhas
		Geral	Empadão de atum com salada de alface e milho
		Dieta	
		Sobremesa	Gelatina de morango/ fruta da época
	Jantar	Geral	Carne de vaca estufada com cenoura, espinafres e massa cotovelinho
		Sobremesa	Banana
4º FEIRA	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Arroz de aves (pato e frango) com salada de alface e laranja
		Dieta	Arroz simples de aves (pato e frango) com salada de alface
		Sobremesa	Abacaxi
	Jantar	Geral	Caldeirada de peixe (raia, tamboril, pescada) com tomate e pimentos
		Sobremesa	Maçã assada
5º FEIRA	Almoço	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
		Geral	Pá de porco assado com batata assada e legumes salteados (cenoura e feijão-verde)
		Dieta	Pá de porco assado ao natural com batata e legumes cozidos
		Sobremesa	Tangerina
	Jantar	Geral	Strogonoff de frango com massa espiral e brócolos
		Sobremesa	Kiwi
6º FEIRA	Almoço	Sopa	Canja de galinha com massinhas
		Geral	Filetes de pescada com salada russa, alface e azeitonas
		Dieta	Filete de pescada grelhado com salada russa
		Sobremesa	Maçã
	Jantar	Geral	Arroz de bacalhau e hortaliça
		Sobremesa	Banana
SÁBADO	Almoço	Sopa	Nabiças e feijão manteiga
		Geral	Arroz de marisco com salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Arroz simples de peixe
		Sobremesa	Uvas
	Jantar	Geral	Bife de peru grelhado com massa espiral, molho de tomate e salada de alface
		Sobremesa	Tangerina
DOMINGO	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Coelho assado com batata assada e arroz de cenoura. Salada de alface e tomate
		Dieta	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada
		Sobremesa	Pêssego e ananás em calda
	Jantar	Geral	Cozido de pescada com molho de cebolada e repolho cozido
		Sobremesa	Pera

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.

**EMENTA – 18 a 24 de março de 2019**

2ª FEIRA	Almoço	Sopa	Nabiças
		Geral	Sardinha petinga frita com arroz de feijão vermelho e salada de tomate e pepino
		Dieta	Carapau grelhado com arroz e salada
		Sobremesa	Laranja
	Jantar	Geral	Massa cotovelos com bacalhau, cenoura e hortaliça
		Sobremesa	Maçã assada
3ª FEIRA DIA DO PAI	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora
		Geral	Rojões à Moda do Minho. Salada de alface e laranja
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada
		Sobremesa	Bolo/ fruta da época
	Jantar	Geral	Arroz de potas com couve lombarda
		Sobremesa	Banana
4ª FEIRA	Almoço	Sopa	Couve lombarda e feijão manteiga
		Geral	Filete de salmão grelhado com limão e salada de batata cozida, cenoura baby e brócolos
		Dieta	
		Sobremesa	Banana
	Jantar	Geral	Bife de peru panado no forno com arroz de legumes (cenoura, pimentos e ervilhas)
		Sobremesa	Pera
5ª FEIRA	Almoço	Sopa	Couve penca
		Geral	Massa esparguete com frango estufado, ervilhas e cenoura. Salada de alface
		Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru, ervilhas e cenoura
		Sobremesa	Pera assada
	Jantar	Geral	Ovos mexidos (cogumelos, cebola, salsa) / bife de peru com arroz de grelos
		Sobremesa	Kiwi
6ª FEIRA DIA MUNDIAL DA ÁGUA	Almoço	Sopa	Creme de cenoura
		Geral	Pescada assada com arroz de cenoura e milho. Salada de repolho em juliana e tomate
		Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e milho e salada
		Sobremesa	Tangerina
		Bebida	Água aromatizada com citrinos
	Jantar	Geral	Estufado de abrótea (batata, cenoura, nabo e couve coração)
		Sobremesa	Banana
SÁBADO	Almoço	Sopa	Brócolos e grão-de-bico
		Geral	Filete de peixe no forno com arroz de tomate e feijão-verde cozido
		Dieta	Filete de peixe grelhado com arroz e feijão-verde cozido
		Sobremesa	Melão
	Jantar	Geral	Costeleta de porco grelhada com puré de batata e legumes salteados (cenoura, alho-francês e couve lombarda)
		Sobremesa	Pera
DOMINGO	Almoço	Sopa	Ervilhas e cenoura
		Geral	Arroz de cabidela
		Dieta	Arroz simples de frango com salada de alface e tomate
		Sobremesa	Abacaxi
	Jantar	Geral	Cação de cebolada com batata cozida e couve-de-bruxelas
		Sobremesa	Maçã

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.

**EMENTA – 25 a 31 de março de 2019**

2ª FEIRA	Almoço	Sopa	Nabos
		Geral	Jardineira (carne de vaca e peru) com salada de alface
		Dieta	Jardineira simples de peru com salada
		Sobremesa	Pera
	Jantar	Geral	Pescada estufada com tomate, brócolos e arroz
		Sobremesa	Banana
3ª FEIRA <small>DIA DO CHOCOLATE</small>	Almoço	Sopa	Caldo verde
		Geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho Salada de alface e cubinhos de tomate
		Dieta	Cozido de bacalhau
		Sobremesa	Tangerina/ chocolate negro
	Jantar	Geral	Moelas estufadas com batata cozida e couve-flor
		Sobremesa	Pera
4ª FEIRA	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Rancho (macarronete, carne de vaca, entrecosto, chouriça, grão-de-bico, cenoura e hortaliça)
		Dieta	Bife de peru grelhado com macarronete e cenoura cozida
		Sobremesa	Maçã assada
	Jantar	Geral	Red fish assado com arroz de cenoura e macedónia de legumes
		Sobremesa	Kiwi
5ª FEIRA	Almoço	Sopa	Espinafres e lentilhas
		Geral	Frango estufado com cenoura baby, cogumelos, brócolos e puré de batata
		Dieta	Frango estufado em cru com cenoura baby, brócolos e batata cozida
		Sobremesa	Morangos
	Jantar	Geral	Cubos de carne de vaca guisados com legumes (cenoura, curgete, alho-francês), feijão branco e massa conchas
		Sobremesa	Banana
6ª FEIRA	Almoço	Sopa	Couve coração e feijão vermelho
		Geral	Abrótea no forno com batata assada e arroz de açafraão Salada de alface, tomate e tremoços
		Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e salada
		Sobremesa	Laranja
	Jantar	Geral	Empadão de pescada com salada de alface e milho
		Sobremesa	Maçã
SÁBADO	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Bacalhau à Espanhola com couve-flor cozida
		Dieta	
		Sobremesa	Banana
	Jantar	Geral	Coelho e frango estufados com legumes (ervilhas, cenoura e repolho) e esparguete
		Sobremesa	Pera
DOMINGO	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão branco
		Geral	Vitela assada com batata assada, arroz e espinafres
		Dieta	Vitela assada ao natural com arroz e grelos
		Sobremesa	Salada de fruta
	Jantar	Geral	Arroz Xau Xau (ovo mexido, cubos de fiambre, ervilhas e milho) com cenoura raspada
		Sobremesa	Uvas

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.

**EMENTA – 1 a 7 de abril de 2019**

2º FEIRA	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora
		Geral	Mini cozido de carne
		Dieta	Mini cozido de carne (sem enchidos)
		Sobremesa	Pera
	Jantar	Geral	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
		Sobremesa	Laranja
3º FEIRA	Almoço	Sopa	Couve lombarda e grão-de-bico
		Geral	Medalhões de pescada gratinados no forno com arroz e legumes salteados (alho-francês, cenoura e repolho)
		Dieta	Pescada assada ao natural com arroz, cenoura e repolho cozidos
		Sobremesa	Pudim/ fruta da época
	Jantar	Geral	Costeleta grelhada batata cozida e brócolos
		Sobremesa	Banana
4º FEIRA	Almoço	Sopa	Creme de legumes
		Geral	Massa à Lavrador (massa cotovelo, carne de vaca, feijão vermelho e couve penca)
		Dieta	Bife de peru grelhado com massa cotovelo e couve cozida
		Sobremesa	Maçã
	Jantar	Geral	Lulas estufadas com legumes (cenoura, curgete, couve-de-bruxelas) e puré de batata
		Sobremesa	Tangerina
5º FEIRA	Almoço	Sopa	Nabiças e feijão manteiga
		Geral	Bifanas de porco com arroz e repolho
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e repolho
		Sobremesa	Kiwi
	Jantar	Geral	Dourada grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde
		Sobremesa	Pera
6º FEIRA	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve roxa e azeitonas
		Dieta	Cozido de bacalhau
		Sobremesa	Abacaxi
	Jantar	Geral	Arroz de atum com salada de alface e milho
		Sobremesa	Maçã assada
SÁBADO	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão vermelho
		Geral	Arroz de frango com salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Arroz simples de frango com salada
		Sobremesa	Melão
	Jantar	Geral	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada
		Sobremesa	Pera
DOMINGO	Almoço	Sopa	Canja de galinha
		Geral	Pá de porco assada com laranja, batata assada e arroz Salada de alface e tomate
		Dieta	Pá de porco assado ao natural com arroz e salada
		Sobremesa	Salada de frutas
	Jantar	Geral	Cozido de abrótea (batata, ovo, cenoura e couve penca)
		Sobremesa	Banana

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.

**EMENTA – 8 a 14 de abril de 2019**

2º FEIRA	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz
		Dieta	Carne de porco estufada em cru com ervilhas, cenoura e arroz
		Sobremesa	Banana
	Jantar	Geral	Bacalhau desfiado com grão-de-bico, cenoura e couve lombarda cozida
		Sobremesa	Maçã assada
3º FEIRA	Almoço	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
		Geral	Filetes de peixe no forno em cama de legumes (repolho, cenoura, alho francês e pimento) e batata
		Dieta	
		Sobremesa	Tangerina
	Jantar	Geral	Arroz de carne com salada de salada de alface e tomate
		Sobremesa	Pera
4º FEIRA	Almoço	Sopa	Nabos
		Geral	Coxa de frango assada com laranja, alecrim e macarronete Salada de alface, cenoura e pepino
		Dieta	Coxa de frango assada ao natural com masasa e salada
		Sobremesa	Maçã
	Jantar	Geral	Salada de atum com ovo picado, feijão-frade, alface, tomate e molho verde
		Sobremesa	Banana
5º FEIRA	Almoço	Sopa	Couve-galega e feijão branco
		Geral	Empadão de carne com salada de alface, couve roxa e tremoços
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com puré de batata e salada
		Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época
	Jantar	Geral	Macarrão com carne, feijão vermelho e hortaliça
		Sobremesa	Maçã
6º FEIRA	Almoço	Sopa	Couve lombarda
		Geral	Marmotinha frita com arroz de legumes e salada de tomate
		Dieta	Cozido de marmota
		Sobremesa	Pera assada
	Jantar	Geral	Medalhões de pescada com molho de marisco, puré de batata e macedónia de legumes
		Sobremesa	Banana
SÁBADO	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Bife de peru grelhado com arroz, feijão preto e couve salteada
		Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve cozida
		Sobremesa	Laranja
	Jantar	Geral	Massada à pescador (massa cotovelo, abrótea, tamboril e ameijoas) com couve-flor
		Sobremesa	Maçã
DOMINGO <small>DIA INTERNACIONAL DO CAFÉ</small>	Almoço	Sopa	Couve coração e lentilhas
		Geral	Bacalhau à Moda de Braga Salada de alface e tomate
		Dieta	Cozido de bacalhau
		Sobremesa	Abacaxi
	Jantar	Geral	Fígado de cebolada com batata cozida e repolho
		Sobremesa	Uvas

Nota: As ementas poderão sofrer alterações sempre que se justifique. A sopa servida ao almoço será servida ao jantar no mesmo dia.