

**EMENTA – 5 a 11 de agosto de 2019**

2ª FEIRA 05/08	Almoço	Sopa	Couve coração e feijão manteiga
		Geral	Filetes de peixe panados no forno com arroz de legumes Salada de tomate, alface e orégãos
		Dieta	Filetes de peixe prata grelhados com arroz de legumes
		Sobremesa	Banana
	Jantar	Geral	Costeleta de porco grelhada com puré de batata e legumes salteados (cenoura, alho-francês e couve lombarda)
		Sobremesa	Maçã assada
3ª FEIRA 06/08	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora
		Geral	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete Salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
		Sobremesa	Uvas
	Jantar	Geral	Arroz de potas com couve lombarda
		Sobremesa	Pera
4ª FEIRA 07/08	Almoço	Sopa	Canja de galinha com massa de letras
		Geral	Bacalhau à Gomes de Sá. Salada de tomate e azeitonas
		Dieta	Cozido de bacalhau
		Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época
	Jantar	Geral	Ovos mexidos (cogumelos, cebola, salsa) / bife de frango com arroz de grelos
		Sobremesa	Maçã
5ª FEIRA 08/08	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Bife de peru grelhado com arroz colorido (tomate, ervilhas e cenoura) Salada de alface e couve roxa
		Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
		Sobremesa	Nectarina
	Jantar	Geral	Estufado de abrótea (batata, cenoura, nabo e couve coração)
		Sobremesa	Kiwi
6ª FEIRA 09/08	Almoço	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
		Geral	Lombos de pescada grelhados com arroz “amarelo” e brócolos
		Dieta	
		Sobremesa	Melão
	Jantar	Geral	Massa cotovelos com bacalhau, cenoura e hortaliça
		Sobremesa	Banana
SÁBADO 10/08	Almoço	Sopa	Brócolos e grão-de-bico
		Geral	Carne de porco à Alentejana com arroz e salada de alface e laranja
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
		Sobremesa	Ameixa
	Jantar	Geral	Empadão de atum com salada de alface e milho
		Sobremesa	Pera
DOMINGO 11/08	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 – 12 a 18 de agosto de 2019**

2ª FEIRA 12/08	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão branco
		Geral	Tiras de frango grelhadas com macarrão e molho de tomate Salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Tiras de frango grelhadas com macarrão e salada
		Sobremesa	Nectarina
	Jantar	Geral	Pescada estufada com tomate, feijão verde e arroz
		Sobremesa	Banana
3ª FEIRA 13/08	Almoço	Sopa	Couve-flor e brócolos
		Geral	Salada russa com filete de pescada fritos Salada de alface e azeitonas
		Dieta	Salada de batata, cenoura e filete de peixe grelhado
		Sobremesa	Melancia
	Jantar	Geral	Cubos de carne de vaca e peru estufados com legumes (cenoura, curgete, alho-francês), feijão branco e massa conchas
		Sobremesa	Pera
4ª FEIRA 14/08	Almoço	Sopa	Abóbora e feijão-verde
		Geral	Rojões de porco com arroz de cenoura. Salada de alface e laranja
		Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura e salada
		Sobremesa	Gelado/ fruta da época
	Jantar	Geral	Empadão de pescada com salada de alface e milho
		Sobremesa	Maçã
5ª FEIRA 15/08 FERIADO	Almoço	Sopa	Espinafres e lentilhas
		Geral	Abrótea no forno com batata assada e arroz de açafrão. Salada de alface e pepino
		Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e salada
		Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época
	Jantar	Geral	Moelas estufadas com batata cozida e couve-flor
		Sobremesa	Banana
6ª FEIRA 16/08	Almoço	Sopa	Couve coração e feijão vermelho
		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	Melão
	Jantar	Geral	Red fish assado com arroz de cenoura e macedónia de legumes
		Sobremesa	Maçã
SÁBADO 17/08	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 18/08	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão branco
		Geral	Vitela assada com batata assada, arroz e salada de alface e tomate
		Dieta	Vitela assada ao natural com arroz e salada
		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 – 19 a 25 de agosto de 2019**

2º FEIRA 19/08	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	Meloá
3º FEIRA 20/08	Almoço	Sopa	Couve lombarda e grão-de-bico
		Geral	Bifanas de porco com arroz e repolho
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz e repolho
		Sobremesa	Pudim/ fruta da época
	Jantar	Geral	Lulas estufadas com legumes (cenoura, curgete, couve-de-bruxelas) e puré de batata
		Sobremesa	Banana
4º FEIR 21/08	Almoço	Sopa	Crema 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	Nectarina
	Jantar	Geral	Arroz de atum com salada de alface e milho
		Sobremesa	Maçã
5º FEIRA 22/08	Almoço	Sopa	Nabiças e feijão manteiga
		Geral	Pescada a Brás com salada de alface, couve roxa e azeitonas
		Dieta	Cozido de bacalhau
		Sobremesa	Melancia
	Jantar	Geral	Costeleta grelhada com arroz de brócolos e cogumelos e salada de tomate
		Sobremesa	Pera
6º FEIRA 23/08	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Arroz de frango com salada de alface e cenoura raspada
		Dieta	Arroz simples de frango com salada
		Sobremesa	Abacaxi
	Jantar	Geral	Dourada grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde
		Sobremesa	Maçã assada
SÁBADO 24/08	Almoço	Sopa	Couve penca e feijão vermelho
		Geral	Pescada gratinada no forno com arroz e legumes salteados (alho-francês, cenoura e repolho)
		Dieta	Pescada assada ao natural com arroz, cenoura e repolho cozidos
		Sobremesa	Melão
	Jantar	Geral	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada
		Sobremesa	Pera
DOMINGO 25/08	Almoço	Sopa	Canja de galinha
		Geral	Pá de porco assada com laranja, batata assada e arroz
		Dieta	Salada de alface e tomate
		Sobremesa	Pá de porco assado ao natural com arroz e salada
	Jantar	Geral	Salada de frutas
		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 – 26 agosto a 1 de Setembro de 2019**

2ª FEIRA 26/08	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
3ª FEIRA 27/08	Almoço	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
		Geral	Filetes de peixe no forno com batata e legumes salteados (repolho, cenoura, alho francês e pimento) e batata
		Dieta	Filetes de peixe no forno com batata cozida, repolho e cenoura
		Sobremesa	Melancia
	Jantar	Geral	Arroz de carne com salada de salada de alface e tomate
		Sobremesa	Pera
4ª FEIRA 28/08	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 massa e salada
		Sobremesa	Nectarina
	Jantar	Geral	Medalhões de pescada com molho de marisco, puré de batata e macedónia de legumes
		Sobremesa	Banana
5ª FEIRA 29/08	Almoço	Sopa	Couve-galega e feijão branco
		Geral	Marmotinha frita com arroz de legumes e salada de tomate
		Dieta	Cozido de marmota
		Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época
	Jantar	Geral	Macarrão com carne, feijão vermelho e hortaliça
		Sobremesa	Maçã
6ª FEIRA 30/08	Almoço	Sopa	Couve lombarda
		Geral	Empadão de carne com salada de alface, couve roxa e tremoços
		Dieta	Fêvera de porco grelhada com batata cozida e salada
		Sobremesa	Pera assada
	Jantar	Geral	Salada de atum com ovo picado, feijão-frade, alface, tomate e molho verde
		Sobremesa	Banana
SÁBADO 31/08	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	Ameixa
	Jantar	Geral	Massada à pescador (massa cotovelo, abrótea, tamboril e ameijoas) com couve-flor
		Sobremesa	Maçã
DOMINGO 01/09	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.