

Plano de Ementas de 28.04.2025 a 04.05.2025

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	<p>Creme de Cenoura – frango Frango no forno com massa esparguete^{1,3,6,10} e salada de tomate Frango no forno com massa esparguete^{1,3,6,10} e curgete cozido Pera ou Pera cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Creme de cenoura – pescada^{2,4,14} Pescada^{2,4,14} cozida com batatas e brócolos Pescada^{2,4,14} cozida com batatas e cenoura Banana</p>
Terça Feira	<p>Nabiças e Feijão Frade – pescada^{2,4,14} Empadão de peixe^{2,1,3,7,6,4,12,14}. Salada de alface, cenoura e cebola Solha grelhada^{2,4,12,14} com batata e feijão verde cozidos Maçã ou Maçã cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Nabiças e Feijão Frade – coelho e/ou frango Coelho estufado com ervilhas, cenoura¹² e arroz Coelho estufado¹² com cenoura, alho-francês e arroz Nectarina ou Morangos</p>
Quarta Feira	<p>Repolho – porco e/ou vaca Macarronada de carnes com cenoura e pimento^{12,1,3,6,10}. Salada de alface Macarronada de carnes com alho-francês e cenoura^{12,1,3,6,10} Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Repolho – abrótea^{4,2,14} Abrótea^{2,4,14} cozida com todos³ Abrótea cozida com batatas e feijão verde Pera ou Pera cozida/assada</p>
Quinta-Feira	<p>Juliana de legumes – filete de pescada^{2,4,14} Enroladinho de filetes de pescada no forno^{1,2,3,4,14} com arroz malandrinho de legumes Enroladinho de filetes de pescada no forno^{2,4,14} com arroz e curgete cozido Gelatina</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Juliana de legumes – frango Frango aos cubos estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral^{1,3,6,10,12} Frango aos cubos estufado com cenoura, alho-francês e massa espiral^{1,3,6,10,12} Maçã ou Maçã cozida/assada</p>
Sexta Feira	<p>Creme de Couve-Flor – porco e/ou vaca Cozido à Portuguesa^{1,6,7,12} Carne de vaca cozida com batata e cenoura¹² Banana</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Creme de Couve-Flor – pescada⁴ Arroz malandrino de atum^{2,4,14}. Couve-flor e brócolos cozidos Arroz malandrino de peixe^{2,4,14} e feijão verde cozido Pera ou Pera cozida/assada</p>
Sábado	<p>Couve-Galega – bacalhau desfiado^{2,4,14} Bacalhau no forno com cebola, pimento, broa^{1,2,4,14} e batata. Juliana de couve coração cozida Bacalhau cozido com batata e feijão verde^{2,4,14} Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Couve-Galega – peru Bifinhos de peru com cogumelos e massa macarronete. Salada de cenoura^{12,1,3,6,10} Bifinhos de peru com cogumelos e massa macarronete. Cenoura aos cubos cozida^{12,1,3,6,10} Maçã ou Maçã cozida/assada</p>
Domingo	<p>Ervilhas – vaca Vitela no forno com arroz. Salada de tomate, cebola e cenoura¹² Vitela no forno com arroz e feijão verde cozido¹² Pudim^{1,3,7}</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Ervilhas – pescada^{2,4,14} Carapau cozido com batatas e juliana de couve lombarda^{2,4,14} Carapau^{2,4,14} cozido com batatas e feijão verde Pera ou Pera cozida/assada</p>

Nota: As dietas de textura modificada – dieta cremosa ou mole – advêm das dietas padrão geral ou ligeira, sofrendo, posteriormente, o processo de transformação/adaptação de consistência.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. A ementa poderá sofrer alterações.