

Plano de Ementas de 15.04.2024 a 21.04.2024

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	<p>Creme de brócolos – com abrótea⁴ Frango no forno com arroz de ervilhas e cenoura. Salada de tomate Frango estufado com arroz malandrinho e cenoura aos cubos cozida Banana</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Creme de brócolos – com pota^{4,14} Potas^{4,14} estufadas com cenoura, acompanhadas por puré de batata^{1,3,7} Maçã e/ou Maçã cozida com canela</p>
Terça Feira	<p>Feijão Frade e Nabo – com pescada⁴ Peixe galo⁴ no forno com batata dourada. Brócolos salteados Peixe galo⁴ no forno ao natural com batata cozida e abóbora Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Feijão Frade e Nabo – com carne de peru Bife de peru no forno com molho de limão e alho, acompanhado por massa cotovelinhos^{1,3}. Salada de alface e pepino Bife de peru no forno com massa cotovelinhos^{1,3} e alho-francês Pera e/ou pera assada com canela</p>
Quarta Feira	<p>Couve Lombarda – com carne de porco Isclas de fígado¹² com batata cozida e salada de alface Bife de porco estufado com curgete e batatas Maçã e/ou Maçã cozida com canela</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Couve Lombarda – com peixe vermelho⁴ Peixe vermelho⁴ estufado com arroz de tomate. Salada de cenoura Peixe vermelho⁴ estufado com arroz. Feijão verde cozido Banana</p>
Quinta Feira	<p>Nabiças – com pescada⁴ Massada de pescada⁴ com legumes (alho-francês, tomate e cenoura) Pudim Caseiro^{1,3,7}</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Nabiças – com carne de porco Cebolada de costeleta de porco com batatas e brócolos cozidos Costeleta de porco estufada com batata e abóbora cozidas Pera e/ou Pera assada com canela</p>
Sexta Feira	<p>Creme de Curgete e Abóbora – com carne de vaca Arroz de carne de vaca com cenoura e couve lombarda Arroz de carne de vaca ao natural com cenoura cozida Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Creme de Curgete e Abóbora – com ovo³ Cavala⁴ cozida com batata e repolho (abafar ao alho) Cavala⁴ cozida com batata e feijão verde Maçã e/ou Maçã assada com canela</p>
Sábado	<p>Caldo Verde^{6,7} Creme de Legumes – com carne de peru Peru no forno com massa espiral. Salada de alface e tomate Peru no forno ao natural com massa espiral e esparregado de alho-francês Pera e/ou Pera assada com canela</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Caldo Verde^{6,7} Creme de Legumes– com abrótea⁴ Abrótea⁴ estufada com arroz de legumes (repolho e ervilhas) Abrótea⁴ estufada com arroz malandrinho de cenoura aos cubos Maçã e/ou Maçã assada com canela</p>
Domingo	<p>Alho-Francês – com bacalhau desfiado/ migas de bacalhau⁴ Bacalhau⁴ com broa no forno, acompanhado por batata a murro e couve lombarda salteada Bacalhau⁴ com broa no forno com batata a murro. Curgete salteada Gelatina</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral Ligeira Sobremesa</p>	<p>Alho-Francês – com carne de frango Bife de frango estufado com massa espiral^{1,3}. Salada de cenoura Pera e/ou Pera cozida com canela</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 rijã; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. A ementa poderá sofrer alterações.