

## Plano de Ementas de 09.03.2026 a 15.03.2026

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	<p><b>Nabiças – porco</b> Cozido à Portuguesa<sup>1,6,7,12</sup> Carne de porco cozida com batata e cenoura<sup>12</sup> Pera e/Pera cozida com canela</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b> Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Nabiças – pescada</b><sup>2,4,14</sup> Macarronada de pescada com macedónia<sup>2,4,12,14,1,3,6,10</sup> Macarronada de pescada com feijão verde<sup>2,4,12,14,1,3,6,10</sup> Banana</p>
Terça Feira	<p><b>Chuchu e Curgete – abrótea</b><sup>2,4,14</sup> Peixe-Galo frito com arroz de legumes<sup>2,4,14,1,3,7</sup> Abrótea cozida com arroz, curgete e cenoura cozidas<sup>2,4,14,12</sup> Maçã ou Maçã cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b> Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Chuchu e Curgete – porco e/ou vaca</b> Jardineira<sup>1,6,7,12</sup> Jardineira ao natural (cenoura e feijão verde)<sup>12</sup> Pera e/ou Pera cozida com canela</p>
Quarta Feira	<p><b>Couve Galega – peru</b> Peru aos cubos estufado c/ cenoura, pimento e espirais. Salada de alface<sup>12,1,3,6,10</sup> Peru aos cubos estufado c/ espirais. Alho-francês e cenoura<sup>12,1,3,6,10</sup> Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b>  Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Couve Galega – filete de pescada</b><sup>2,4,14</sup> Filetes de pescada no forno com arroz e feijão verde cozido<sup>2,4,12,14</sup>  Maçã e/ou Maçã cozida/assada</p>
Quinta Feira	<p><b>Juliana de Legumes – pescada</b><sup>2,4,14</sup> Carapau grelhado com migas de grão, couve coração e broa<sup>2,4,14,12,1</sup> Carapau grelhado com batata, curgete e abóbora aos cubos cozidas<sup>2,4,12,14</sup> Gelatina</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b> Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Juliana de Legumes – frango</b> Massa cotovelinhos estufada com frango. Salada de cenoura<sup>1,3,6,10,12</sup> Massa cotovelinhos estufada com frango e cenoura às rodelas<sup>12,1,3,6,10</sup> Pera e/ou Pera cozida com canela</p>
Sexta Feira	<p><b>Aipo e Cenoura – pescada</b><sup>2,4,14</sup> Pescada cozida com todos<sup>2,4,12,14</sup> Pescada cozida com batata e feijão verde<sup>2,4,14,12</sup> Tangerina</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b> Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Aipo e Cenoura – pota</b><sup>2,4,14</sup> Arroz de pota com cenoura e alho-francês cozidos<sup>2,4,14,12,3,6</sup>  Banana</p>
Sábado	<p><b>Feijão Manteiga – frango</b> Perna de frango assada com esparguete. Salada de alface, tomate e cebola<sup>1,3,6,10,12</sup> Perna de frango assada ao natural com esparguete. Curgete cozida<sup>1,3,6,10,12</sup> Kiwi</p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b>  Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Feijão Manteiga – pescada</b><sup>2,4,14</sup> Cavala cozida com batata, cenoura e feijão verde<sup>12,2,4,14</sup>  Maçã e/ou Maçã assada com canela</p>
Domingo	<p><b>Juliana de Couve-Lombarda e Cenoura – vaca</b> Vitela no forno com batatinha assada. Salada de cenoura, milho e beterraba<sup>12</sup> Vitela no forno ao natural com batatinha e cenoura cozidas<sup>12</sup> Leite de Creme<sup>3,7</sup></p>	<p>Sopa - Enriquecida <b>Geral</b>  Ligeira Sobremesa</p>	<p><b>Juliana de Couve-Lombarda e Cenoura – abrótea</b><sup>2,4,14</sup> Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura às rodelas<sup>12,3</sup>  Abrótea assada com arroz de cenoura às rodelas<sup>12,2,4,14</sup> 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 rijia; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos. A ementa poderá sofrer alterações.