

Plano de Ementas de 05.05.2025 a 11.05.2025

	Almoço		Jantar
Segunda Feira	<p>Alho-Francês – pota^{2,4,14} Arroz de potas^{2,4,14} com cenoura e alho francês</p> <p>Pera e/Pera cozida com canela</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Alho-Francês – frango Bife de frango grelhado com limão e alho, acompanhado por batata e brócolos cozidos¹² Bife de frango grelhado com batata e curgete cozidas¹² Banana</p>
Terça Feira	<p>Espinafres – porco Rancho^{1,3,6,10,12,7} Carne de porco cozida com massa cotovelinhos e abóbora^{1,3,6,10,12} Maçã ou Maçã cozida/assada</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Espinafres – peixe vermelho^{2,4,14} Peixe vermelho^{2,4,14,12} no forno com arroz de legumes. Salada de alface Peixe vermelho^{2,4,14,12} no forno com arroz de cenoura e feijão verde Nectarina ou Morangos ou Nêspira</p>
Quarta Feira	<p>Couve Lombarda – bacalhau desfiado^{2,4,14} Bacalhau^{2,4,14,12} cozido com todos³ Bacalhau cozido com curgete, feijão verde e batata^{2,4,14,12} Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Couve Lombarda – peru Perna de peru estufada¹² com cenoura e massa espiral^{1,3,6,10} Pera e/ou Pera cozida com canela</p>
Quinta Feira	<p>Nabo e Curgete – frango Perna de frango no forno¹² com arroz de ervilhas e cenoura. Salada de alface e cebola Perna de frango no forno¹² com arroz, cenoura e alho-francês cozidos Arroz doce^{3,7}</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Nabo e Curgete – abrótea^{2,4,14} Abrótea cozida^{2,4,14,12} com batata e couve coração Abrótea cozida^{2,4,14,12} com batata e feijão verde Maçã e/ou Maçã assada com canela</p>
Sexta Feira	<p>Feijão-Frade – pescada^{2,4,14} Solha grelhada^{2,4,14,12} com batata a murro. Salada de tomate e cebola Solha grelhada^{2,4,14,12} com batata e abóbora cozidas Banana</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Feijão-Frade – porco Lombo de porco estufado com macarrão^{1,3,6,10} e brócolos cozidos¹² Lombo de porco estufado com macarrão^{1,3,6,10} e feijão verde cozido¹² Pera e/ou Pera cozida com canela</p>
Sábado	<p>Chuchu e Abóbora – pescada^{2,4,14} Carapau no forno com arroz de feijão. Salada de alface e cebola^{2,4,12,14} Carapau no forno com arroz e cenoura cozida^{2,4,12,14} Laranja</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Chuchu e Abóbora – peru e/ou frango Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete^{1,3,6,10}. Salada de cenoura Maçã e/ou Maçã assada com canela</p>
Domingo	<p>Legumes – porco Nacos de porco no forno com batatinha assada e feijão verde cozido Nacos de porco no forno com batatinha assada ao natural e feijão verde cozido Gelatina</p>	<p>Sopa - Enriquecida Geral</p> <p>Ligeira Sobremesa</p>	<p>Legumes – pescada^{2,4,14} Medalhões de pescada^{2,4,14} cozidos com batata e macedónia Medalhões de pescada^{2,4,14} cozidos com batata e cenoura 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.