

2ª feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Gratinado de legumes com tirinhas de porco no forno 1,3,5,6,7,8
	Dieta	Peru assado ao natural com batata aos cubos no forno e legumes 3,5,6
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
3ª feira	Sopa	Sopa de grão com hortaliça
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate 4,5,6,12
	Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e salada de tomate 4,5,6,12
	Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
	Lanche	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
4ª feira	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Carne de vaca estufada com molho de tomate, massa penne e salada de alface 1,3,5,6,12
	Dieta	Carne de vaca estufada simples, massa penne e salada de alface 1,3,5,6,12
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Paloco à espiritual com espinafres salteados 1,3,4,5,6,7,8,11,12
	Dieta	Abrótea no forno com batata e espinafres cozidos 4,5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
6ª feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Jardineira de carne de porco 5,6
	Dieta	Carne de porco estufada simples com batata assada e feijão verde cozido 5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Sábado	Almoço	Sopa de couve coração
	Prato	Massada de tintureira com brócolos 1,4,5,6
	Dieta	Massada simples de tintureira com brócolos 1,4,5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	Almoço	Sopa de macedónia
	Prato	Strogonoff de frango com arroz e couve bruxelas 1,3,5,6,7
	Dieta	Bife de frango com arroz e cenoura 5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

2ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Esparguete salteado com legumes e frango corado 1,3,5,6
	<b>Dieta</b>	Frango corado com esparguete e legumes 1,3,5,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
3ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão com lombardo
	<b>Prato</b>	Peixe bobo no forno com puré de batata e cenoura cozida 1,3,4,5,6,7,8,11,12
	<b>Dieta</b>	Peixe bobo no forno simples com puré de batata e cenoura cozida 1,3,4,5,6,8,11,12
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina 1,3,8,11
	<b>Lanche</b>	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
4ª feira	<b>Sopa</b>	Canja 1,3,7
	<b>Prato</b>	Peru assado com batata assada no forno e couve lombarda ripada cozida 5,6
	<b>Dieta</b>	Peru assado simples com batata assada no forno e couve lombarda ripada cozida 5,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Lanche</b>	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
5ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres
	<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	<b>Dieta</b>	Arroz de peixe com salada de alface 4,5,6,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
6ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de coentros
	<b>Prato</b>	Empadão de carne e espinafres 1,3,5,6,7,8,10,11,12
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com massa e espinafres 1,5,6,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Sábado	<b>Almoço</b>	Sopa de alface
	<b>Prato</b>	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido com salada de tomate 3,4,5,6,12
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde cozido 4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	<b>Almoço</b>	Sopa Juliana
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa e cenoura cozida 1,3,5,6
	<b>Dieta</b>	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete e cenoura cozida 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de Marmelada 1,8,11 + Fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

## Ementa de / /2018 (Ementa 3)

2ª feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz e cenoura cozida 1,3,5,6	
	Dieta	Bife de peru com arroz branco e cenoura 5,6	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Lanche	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta	
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta	
3ª feira	Sopa	Sopa de nabijas	
	Prato	Pudim de atum com molho bechamel e salada de alface 1,3,4,5,6,7,12	
	Dieta	Salmão grelhado com ervas aromáticas, batata cozida e salada de alface 4,12	
	Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11	
	Lanche	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7	
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta	
4ª feira	Sopa	Creme de couve flor	
	Prato	Cozido à portuguesa 1,3,5,6,8,11,12	
	Dieta	Cozido simples (frango)	
	Sobremesa	Fruta de Época	
	Lanche	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta	
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta	
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	
	Prato	Arroz de paloco com salada de alface 4,5,6,12	
	Dieta	Arroz de paloco com salada de alface 4,5,6,12	
	Sobremesa	Fruta de Época	
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7	
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta	
6ª feira	Sopa	Creme de brócolos	
	Prato	Carne de porco assada com molho de tomate, esparguete e cenoura ralada 1,3,5,6	
	Dieta	Bife de frango com esparguete e cenoura ralada 1,3,5,6	
	Sobremesa	Fruta de Época	
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta	
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta	
Sábado	Almoço	Sopa	Sopa de couve coração
		Prato	Red fish no forno com puré de batata e feijão verde cozido 1,3,4,5,6,7,8,11,12
		Dieta	Red fish no forno simples com puré de batata e feijão verde cozido 1,3,4,5,6,7,8,11,12
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
		Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	Almoço	Sopa	Sopa de macedónia
		Prato	Frango guisado com massa macarronete, ervilhas e cogumelos 1,3,5,6,7,12
		Dieta	Frango estufado simples com masa macarronete, ervilhas e cogumelos 1,3,5,6,7,12
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + Fruta
		Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

2ª feira	Sopa	Creme de Cenoura com Hortalíça
	Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, cenoura, feijão verde) e salada de alface 3,5,6,12
	Dieta	Hamburger de aves grelhado com esparguete e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
3ª feira	Sopa	Sopa de feijão com lombardo
	Prato	Abrótea à Zé do Pipo e couve flor 1,4,5,6,7,12
	Dieta	Abrótea no forno com batata assada e couve flor cozida 4,5,6
	Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
	Lanche	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
4ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango estufado com macarrão e feijão verde estufado 1,3,5,6,7
	Dieta	Frango cozido com macarrão e feijão verde cozido 1,3,5,7
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
5ª feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Paloco com natas e salada de tomate 4,5,6,7,12
	Dieta	Red fish assado simples com batata no forno e cenoura cozida 4,5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
6ª feira	Sopa	Creme de coentros
	Prato	Jardineira de Peru 5,6
	Dieta	Peru assado simples com arroz de cenoura 5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Sábado	Almoço	Sopa de grão com cenoura às rodela
	Prato	Salada russa de Salmão 4,5,6
	Dieta	Salada campreste de Salmão 4,5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	Almoço	Sopa de juliana
	Prato	Rolo de carne com esparguete e molho de tomate com couve de bruxelas 1,2,3,4,5,6,7,8
	Dieta	Rolo de carne simples com esparguete com couve de bruxelas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + Fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contém glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

## Ementa de / /2018 (Ementa 5)

2ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato</b>	Massa primavera(cogumelos, feijão catarino, cenoura, brócolos) c/ peru 1,3,5,6,12
	<b>Dieta</b>	Massa primavera(cogumelos, cenoura, brócolos) c/ peru 1,3,5,6,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
3ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Gratinado de pescada no forno com batata aos cubos e legumes 1,3,4,5,6
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 4
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina 1,3,8,11
	<b>Lanche</b>	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
4ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor
	<b>Prato</b>	Arroz de aves com salada 5,6,7,8,11,12
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com massa fusilli tricolor e salada 1,3,5,6,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
5ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de paloco 4,5,6
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada simples com batata cozida e feijão verde 4,5,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
6ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Frango corado com esparguete e salade de alface 1,3,5,6,7,12
	<b>Dieta</b>	Frango corado com esparguete e salade de alface 1,3,5,6,7,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Sábado	<b>Almoço</b>	Sopa de couve coração
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno em molho de limão com puré e espinafres 1,3,4,5,6,7,8,
	<b>Dieta</b>	Medalhões de pescada simples no forno com puré e espinafres 1,3,4,5,6,7,8,11,12
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	<b>Almoço</b>	Sopa de macedónia
	<b>Prato</b>	Bifinhos de porco de cebolada com massa fusilli e feijão verde 1,3,5,6,7
	<b>Dieta</b>	Bifinhos de porco grelhados com massa fusilli e feijão verde 1,3,5,6,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época
	<b>Lanche</b>	Sandes de Marmelada 1,8,11 + Fruta
	<b>Suplemento de jantar</b>	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contém glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

2ª feira	Sopa	Creme de cenoura com hortaliça
	Prato	Alho francês à brás com croquetes de carne 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	Dieta	Cubinhos de frango com arroz de cenoura e alho francês estufado 5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de queijo 1,3,7,8,11 +fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
3ª feira	Sopa	Sopa de feijão com lombardo
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa 1,3,4,5,6,12
	Dieta	Filetes de pescada estufados com salada campestre 1,3,4,5,6,12
	Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
	Lanche	Sandes de manteiga 1,3,7 +iogurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
4ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Salsichas enroladas com lombardo e arroz de cenoura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	Dieta	Estufadinho de peru com arroz de cenoura 4,5
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Bolo / Bolacha 1,3,5,6,8,11 + Fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
5ª feira	Sopa	Sopa de macedónia
	Prato	Paloco à gomes de sá 4,5,6
	Dieta	Red fish assado com batata assada e brócolos cozidos 4,5,6
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + logurte 7
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
6ª feira	Sopa	Creme de Abóbora com Couve
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
	Dieta	Bife de frango com esparguete e salada de alface 1,3,5,6,12
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Sábado	Almoço	Sopa de Cenoura com Massinhas
	Prato	Jardineira de potas 5,6,14
	Dieta	Pota estufada simples com batata cozida e feijão verde 5,6,14
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de chourição 1,5,6,8,11,12 + fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta
Domingo	Almoço	Sopa juliana
	Prato	Frango assado com arroz e esparregado 5,6,12
	Dieta	Frango assado com arroz e esparregado 5,6,12
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Sandes de Marmelada 1,8,11 + Fruta
	Suplemento de jantar	Sopa +pão 1,8,11 +fruta

**Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos**



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

**Legenda Alergênicos:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.