21 A 23 DEZEMBRO | EMENTA GERAL

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ABÓBORA	SOPA DE REPOLHO	**FELIZ NATAL**	**FELIZ NATAL**
DIETA GERAL	PANADOS DE FRANGO COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO[1,3]	FEIJOADA À TRANSMONTANA[12]	ARROZ DE PATO[7]		
DIETA LIGEIRA	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS[4]	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM ARROZ SECO E SALADA DE FEIJÃO-VERDE	MASSADA DE PEIXE COM TOMATE E PIMENTO[1,3,4]		
DIETA VEGETARIANA	OVOS ESTRELADOS COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO E SALADA DE TOMATE, ALFACE E CENOURA	FEIJOADA VEGETARINA COM ARROZ SECO	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E COGUMELOS E BATATA ASSADA[7,12]		
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA	(REPOLHO E CENOURA)	SALADA MISTA		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA		

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.
Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.
Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.
Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou lacticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos
(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)