28 A 30 DEZEMBRO | EMENTA GERAL

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	**FELIZ ANO NOVO**	**FELIZ ANO NOVO**
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR COM GRELOS[1,3,12]	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE HORTALIÇA MALANDRINHO[1,3,4]	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA[2]		
DIETA LIGEIRA	POLVO COZIDO COM BATATA E GRELOS[14]	PERU ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E BRÓCOLOS	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA)[4,14]		
DIETA VEGETARIANA	MASSA COM FEIJÃO, TOFU E LEGUMES[1,3]	ARROZ DE HORTALIÇA COM SEITAN E BRÓCOLOS COZIDOS[6]	SALSICHAS VEGETARIANAS GRELHADAS COM BATATA ALOURADA E SALADA MISTA		
HORTÍCOLAS	(GRELOS)	BRÓCOLOS	SALADA DE TOMATE		
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)