



Santa Casa Misericórdia de Louzada

ALMOÇO - Ementa 1 - Semana de 10 a 16 outubro de 2022 - SAD

Segunda 10	Almoço	Sopa	Coração ^{5,6}
		Prato	Panados de frango no Forno c/ arroz de feijão vermelho e salada de cenoura e tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Coração ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Terça 11	Almoço	Sopa	Penca e feijão branco ^{5,6}
		Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimentos e salada de alface e pepino ^{1,4,5,6}
		Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada mista ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Penca e feijão branco ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quarta 12	Almoço	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
		Prato	Massa esparguete com frango estufado, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,5,6,12}
		Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru e cenoura ^{1,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quinta 13	Almoço	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}
		Prato	Salada de cubos de batata cozida, cenoura-baby, brócolos e peixe desfiado ^{3,4,5,6}
		Dieta	Salada de cubos de batata cozida, cenoura-baby, brócolos e peixe desfiado ^{3,4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Creme de cenoura ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sexta 14	Almoço	Sopa	Nabo ^{5,6}
		Prato	Rojões de porco com arroz e salada de alface com laranja ^{5,6,12}
		Dieta	Costoleta de porco grelhadas com arroz e salada ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Nabo ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sabado 15	Almoço	Sopa	Nabiça ^{5,6}
		Prato	Filetes de pescada panados no Forno com arroz de tomate e feijão-verde cozido ^{1,3,4,5,6,7}
		Dieta	Filetes de peixe grelhados com arroz e feijão-verde cozido ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Nabiça ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Domingo 16	Almoço	Sopa	Espinafres ^{5,6}
		Prato	Peito de Frango grelhado com Molho Iogurte, arroz de Passas e salada colorida (alface, couve roxa, cenoura, tomate, milho e azeitonas) ^{5,6}
		Dieta	Peito grelhado com arroz branco e salada ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Liquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
Jantar	Sopa	Espinafres ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.

Aprovado por Alexandra Lima (Nutricionista O958N):

Alexandra Lima



Santa Casa Misericórdia de Lousada

ALMOÇO - Ementa 2 - Semana de 17 a 23 outubro de 2022 - SAD

Segunda 17	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}
		Prato	Lombo porco c/ cogumelos, arroz e legumes salteados (cenoura e couve branca) ^{5,6,12}
		Dieta	Lombo porco grelhado com arroz e legumes cozidos ^{5,6,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Terça 18	Almoço	Sopa	Coração ^{5,6}
		Prato	Bacalhau desfiado c/ broa, batata cozida, espinafres e salada tomate e azeitonas ⁴
		Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
		Sobremesa	PUDIM FLAN / Fruta da época ⁷
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Quarta 19	Almoço	Sopa	Saboaia ^{5,6}
		Prato	Feijoada de Carnes com arroz branco ^{1,2,5,6,14}
		Dieta	Favera grelhada com arroz e salada de alface ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Quinta 20	Almoço	Sopa	Couve Flor e Cenoura ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e pimentos e salada de alface e pepino ^{1,4,5,6}
		Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada mista ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sexta 21	Almoço	Sopa	Couve Flor e Cenoura ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Nabiça ^{5,6}
		Dieta	Frango assado c/ alecrim, massa macarronete e salada de alface e pepino ^{1,3,5,6,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sabado 22	Almoço	Sopa	Nabiça ^{5,6}
		Prato	Frango assado ao natural, massa macarronete e legumes cozidos ^{1,3,5,6,12}
		Dieta	Fruta da época
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Domingo 23	Almoço	Sopa	Espinafre ^{5,6}
		Prato	Pescada cozida com batata cozida,ovo, couve lombarda e molho verde ^{3,4}
		Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve lombarda ⁴
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Domingo 23	Almoço	Sopa	Espinafre ^{5,6}
		Prato	Fruta da época
		Dieta	Fruta da época
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Líquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
Domingo 23	Almoço	Sopa	Nabo ^{5,6}
		Prato	Pá de Porco Assada com Batata assada, arroz e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,5,6,12}
		Dieta	Pá de Porco Assada ao natural, arroz e salada de alface ^{1,3,5,6,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Líquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
Domingo 23	Almoço	Sopa	Nabo ^{5,6}
		Prato	Pá de Porco Assada com Batata assada, arroz e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,5,6,12}
		Dieta	Pá de Porco Assada ao natural, arroz e salada de alface ^{1,3,5,6,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Líquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.



Santa Casa Misericórdia de Lousada

ALMOÇO - Ementa 3 - Semana de 24 a 30 de outubro de 2022 - SAD

Segunda 24	Almoço	Sopa	Coração ^{5,6}
		Prato	Strogonoff de frango com massa espiral e brócolos ^{1,3,5,6,7,12}
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Terça 25	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}
		Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, raspa ovo e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
		Dieta	Salada de atum com batata cozida e feijão-verde ⁴
		Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Quarta 26	Almoço	Sopa	Penca ^{5,6}
		Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de alface e laranja ^{5,6}
		Dieta	Arroz simples de aves (peru e frango) com salada de alface ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Quinta 27	Almoço	Sopa	Penca ^{5,6}
		Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de alface e laranja ^{5,6}
		Dieta	Arroz simples de aves (peru e frango) com salada de alface ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sexta 28	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora ^{5,6}
		Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas ^{1,3,4,5,6,10,12}
		Dieta	Filetes de pescada grelhados com salada russa ^{3,4}
		Sobremesa	Mousse de Caramelo / Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sabado 29	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora ^{5,6}
		Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas ^{1,3,4,5,6,10,12}
		Dieta	Filetes de pescada grelhados com salada russa ^{3,4}
		Sobremesa	Mousse de Caramelo / Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Domingo 30	Almoço	Sopa	Alho-francês e abóbora ^{5,6}
		Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas ^{1,3,4,5,6,10,12}
		Dieta	Filetes de pescada grelhados com salada russa ^{3,4}
		Sobremesa	Mousse de Caramelo / Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.



Santa Casa Misericórdia de Lousada

ALMOÇO - Ementa 4 - Semana de 31 outubro a 6 novembro de 2022 - SAD

Segunda 31	Almoço	Sopa	Penca5,6
		Prato	Carne de vaca estufada c/ cenoura, ervilhas e massa cotovelos 5,6,12
		Dieta	Carne de porco estufada, ao natural com cenoura, ervilhas e arroz5,6
		Sobremesa	BOLO ANIVERSARIO / Fruta da época1,3,6,7,8,12
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Penca5,6	
	Sobremesa	Fruta da época	
Terça 1	Almoço	Sopa	Coração e feijão branco5,6
		Prato	Bacalhau desfiado c/ grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura e couve lombarda4,5,6,12
		Dieta	Bacalhau desfiado c/ batata aos cubos, cenoura e couve lombarda4
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Coração e feijão branco5,6	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quarta 2	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Frango assado c/ laranja, massa espiral salteada c/milho, cenoura, feijão-verde, salada de alface e pepino1,3,5,6,12
		Dieta	Frango assado, ao natural com massa e salada alface1,3,5,6
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Creme de Cenoura ^{1,5,6,10,11}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quinta 3	Almoço	Sopa	Feijão Verde ^{5,6}
		Prato	Marmotinhas fritas com arroz de legumes e salada de tomate1,4,5,6
		Dieta	Marmota grelhada com arroz de legumes e salada4
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Feijão Verde ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sexta 4	Almoço	Sopa	Nabo5,6
		Prato	Alheira no forno com arroz e grelos salteados1,5,6
		Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz e grelos salteados5,6
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Nabo5,6	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sabado 5	Almoço	Sopa	Nabiça5,6
		Prato	Macarrão com carne (vitela e peru), feijão vermelho e hortaliça1,3,5,6
		Dieta	Macarrão com carne (vitela e peru), feijão vermelho e hortaliça1,3,5,6
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Couve-flor e cenoura5,6	
	Sobremesa	Fruta da época	
Domingo 6	Almoço	Sopa	Espinafre5,6
		Prato	Red Fish assado com batatinha e arroz e salada alface e tomate4,5,6
		Dieta	Red Fish grelhado com arroz e salada alface e tomate4,5,6
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Líquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
Jantar	Sopa	Espinafre5,6	
	Sobremesa	Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.



Santa Casa Misericórdia de Lousada

ALMOÇO - Ementa 5 - Semana de 7 a 13 novembro de 2022 - SAD

Segunda 7	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}
		Prato	Jardineira(carne vaca e peru) com salada de alface ^{3,5,6,7}
		Dieta	Jardineira simples de peru com salada ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	
Terça 8	Almoço	Sopa	Saboa ^{5,6}
		Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e salada de alface, cubinhos de tomate ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
		Dieta	Cozido de bacalhau ⁴
		Sobremesa	GELATINA / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Saboa ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	
Quarta 9	Almoço	Sopa	Coração ^{5,6}
		Prato	Rancho(macarronete, carne vaca, entrecosto, chouriça, grão bico, cenoura e hortaliça) ^{1,3,7,12}
		Dieta	Bife de peru grelhado com macarronete com cenoura cozida ^{1,3}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Coração ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	
Quinta 10	Almoço	Sopa	Brocolos e grão de bico ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
		Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada mista ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Brocolos e grão de bico ^{1,5,6,10,11}
Sobremesa		Fruta da época	
Sexta 11	Almoço	Sopa	Espinafre ^{5,6}
		Prato	Frango estufado com cenoura-baby, cogumelos, brocolos e pure batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
		Dieta	Frango estufado em cru com cenoura-baby, brocolos e batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,12}
		Sobremesa	CASTANHAS ASSADAS / Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Espinafre ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	
Sabado 12	Almoço	Sopa	Nabo ^{5,6}
		Prato	Bacalhau à Espanhola com couve de bruxelas cozidas ^{1,3,7,12}
		Dieta	Bacalhau à Espanhola com couve de bruxelas cozidas ^{1,3,7,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
	Jantar	Sopa	Nabo ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	
Domingo 13	Almoço	Sopa	Nabiça ^{5,6}
		Prato	Lombo Cachaço assado com batata assada, arroz e grelos salteados ^{5,6,12}
		Dieta	Lombo Cachaço assado ao natural com arroz e grelos ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Liquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
	Jantar	Sopa	Nabiça ^{5,6}
Sobremesa		Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.



Santa Casa Misericórdia de Louzada

ALMOÇO - Ementa 6 - Semana de 14 a 20 novembro de 2022 - SAD

Segunda 14	Almoço	Sopa	Penca e feijão branco ^{5,6}
		Prato	Bifanas de porco com arroz e repolho ^{5,6}
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e repolho ^{5,6}
		Sobremesa	BOLO SEM AÇÚCAR / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Penca e feijão branco ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Terça 15	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}
		Prato	Bacalhau à Brás com salada alface, couve roxa e azeitonas ^{1,3,7,12}
		Dieta	Cozido de Bacalhau ^{1,3,7,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Creme de Cenoura ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quarta 16	Almoço	Sopa	Coração ^{5,6}
		Prato	Massa à lavrador (cotovelos, carne vaca, feijão vermelho e couve penca) ^{5,6,12}
		Dieta	Bife de peru grelhado com cotovelos e couve cozida ^{1,3}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada / Gelatina c/ pão de mistura com compota / marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Coração ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Quinta 17	Almoço	Sopa	Ervilha e Cenoura ^{5,6}
		Prato	Arroz xau-xau (ovo mexido, cubo fiambre, ervilha, milho) com cenoura raspada ^{1,3,5,6,7}
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Ervilha e Cenoura ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sexta 18	Almoço	Sopa	Nabiça ⁶
		Prato	Mini cozido de carne ^{1,3,5,6,7,12}
		Dieta	Mini cozido de carne (sem enchidos) ^{5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com triangulo de queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Nabiça ⁶	
	Sobremesa	Fruta da época	
Sabado 19	Almoço	Sopa	Espinafre ^{5,6}
		Prato	Red Fish estufado com tomate e pimento, arroz e legumes salteados ^{4,5,6}
		Dieta	Red Fish estufado em cru, arroz e legumes cozidos ^{4,5,6}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Jantar	Sopa	Espinafre ^{5,6}	
	Sobremesa	Fruta da época	
Domingo 20	Almoço	Sopa	Coração e lentilhas ^{1,5,6,10,11}
		Prato	Coxa de Peru assada c/ laranja, batata assada e arroz e salada de alface e tomate ^{5,6,12}
		Dieta	Coxa de Peru assada, ao natural com arroz e salada ^{5,6,12}
		Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Lanche	Iogurte Líquido/ Bolacha Agua Sal ou Maria / Fruta época
Jantar	Sopa	Coração e lentilhas ^{1,5,6,10,11}	
	Sobremesa	Fruta da época	

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.

Aprovado por Alexandra Lima (Nutricionista O958N):

Alexandra Lima