



MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

SEMANA

6

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



26 DE FEVEREIRO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de abóbora com grão



PRATO

Lasanha de salmão ^{1 2 3 4 7}

DIETA

Pescada cozida co
batata e macedónia ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA



27 DE FEVEREIRO

—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Canja^{1 3}

PRATO

Perninhas de frango assadas com sumo de laranja,
arroz alegre e salada de alface

DIETA

Perninhas de frango cozidas com arroz branco e
cenoura cozida

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo^{1 7}



Mém do DIA



28 DE FEVEREIRO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Couve portuguesa



PRATO

Pescada à provençal com batata assada e brócolos ⁴

DIETA

Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA



29 DE FEVEREIRO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Agrião



PRATO

Hambúrguer de bovino com
massa lacinhos ^{1 3}

DIETA

Bife de peru grelhado com
massa lacinhos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



MEM do DIA



1 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Camponesa (feijão encarnado e massinha) ^{1 3}



PRATO

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida ⁴

DIETA

Filete de abrótea no forno com batata aos cubinhos e couve-flor cozida ⁴

SOBREMESA

Mousse de chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12}



LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

SEMANA

7

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÊNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém do DIA



4 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Sopa de nabijas e cenoura



PRATO

Chilli de bovino ao natural (carne picada e feijão manteiga) com arroz e salada de alface

DIETA

Perna de frango assada ao natural no forno com arroz branco e brócolos cozidos

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga¹⁷



Mém do DIA

5 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de brócolos

PRATO

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

DIETA

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ¹⁷





MEM do DIA

6 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Abóbora e espinafres



PRATO

Tirinhas de frango salteadas com
arroz de ervilhas e milho

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco e
couve flor cozida

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA



7 DE MARÇO

—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Creme de cenoura

PRATO



Massa gratinada de salmão
com brócolos cozidos ^{1 3 4 7}

DIETA

Salmão assado no forno ao natural com batata e
brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE



Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA



8 DE MARÇO

—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Grão de bico e cenoura

PRATO

Peru estufado com legumes (cenoura e feijão verde)
com arroz de manteiga e salada de tomate

DIETA

Peru estufado ao natural com legumes (cenoura e
feijão verde) com arroz e branco

SOBREMESA

Gelatina de morango ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

SEMANA

8

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém do DIA

11 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de alface



PRATO

Massada de peixe (pescada)
com coentros ^{1 3 4}

DIETA

Massada de peixe (pescada) ao natural com
espinafres cozidos ^{1 3 4}

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA



12 DE MARÇO

—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Bifes de frango de cebolada com puré de batata e salada de alface ^{3 7}

DIETA

Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e massa lacinhos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ^{1 7}



MEM do DIA

13 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Alho francês



PRATO

Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 14}

DIETA

Pescada no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida



LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA

14 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Ervilhas

PRATO



Perna de peru assada com laranja e esparguete com salada mista ¹

DIETA

Perna de peru assada ao natural com esparguete e salada mista ¹

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE



Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA

15 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—


LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Juliana

PRATO



Filetes de escamudo com molho de tomate e batata assada

DIETA

Filetes de escamudo ao natural com batata assada e espinafres cozidos ⁴

SOBREMESA

Gelatina de ananás ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}





MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

SEMANA

1

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÊNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém do DIA

18 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maça golden

SOPA

Creme de legumes



PRATO

Esparguete à bolonhesa com
salada mista ^{1 3}

DIETA

Esparguete à bolonhesa ao natural com
brócolos cozidos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}



MEM do DIA

19 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Agrião

PRATO



Saladinha de salmão (batata, salmão, cenoura e feijão-verde) ⁴

DIETA

Saladinha de salmão (batata, salmão, cenoura e feijão-verde) ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ¹⁷





Mém do DIA

20 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Abóbora com feijão catarino

PRATO



Peru estufado com arroz branco e
salada mista ^{1 3}

DIETA

Peru estufado ao natural com arroz branco e
cenoura cozida ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE



logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém. do DIA

21 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Couve Lombarda



PRATO

Pescada à
Gomes de Sá ^{3 4}

DIETA

Pescada à
Gomes de Sá ^{3 4}

SOBREMESA

Fruta da Época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}



Mém. do DIA

22 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de brócolos

PRATO



Ranchinho à Minhota (grão, macarronete, carne vaca magra e couve lombardo) ^{1 3}

DIETA

Ranchinho à Minhota (grão, macarronete, carne vaca magra e couve lombardo) ^{1 3}

SOBREMESA

Gelatina de morango ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}





MEMÓRIA do DIA

—SALA TURQUESA—

SEMANA

2

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém do DIA

25 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de alface

PRATO



Empadão de atum com molho de tomate (com puré de batata) e salada verde ^{3 4 7}

DIETA

Pescada cozida com esmagada de batata e feijão verde cozido ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE



logurte e pão com manteiga ^{1 7}



Mém do DIA

26 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Canja

PRATO



Arroz de aves (frango e peru) no forno com
brócolos cozidos

DIETA

Arroz de aves (frango e peru) no forno (ao natural)
com brócolos cozidos

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo¹⁷





Mém do DIA

27 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Espinafres

PRATO



Massa de maruca com macedónia de legumes
(cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1 3 4}

DIETA

Maruca estufada simples com batata e
cenoura cozidas ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}



Mém do DIA

28 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Maçã Starking

SOPA

Creme de abóbora



PRATO

Jardineira de vaca
(vitela, batata, ervilhas e cenoura)

DIETA

Jardineira de vaca ao natural
(vitela, batata, ervilhas e cenoura)

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga¹⁷



Mém do DIA

29 DE MARÇO



—SALA TURQUESA—

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Grelos

PRATO



Pescada assada com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴

DIETA

Pescada assada com arroz de branco e brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Gelatina tutti frutti ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE



logurte e pão com fiambre ^{1 7}