

Semana de 22 a 28 de dezembro de 2025

Dia	Pequeno-almoço Merenda da manhã	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de lentilhas Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d Maçã	Sopa de cebola Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido Laranja/tangerina	
3ª feira	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a Banana	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Banana	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi	
4ª feira Dia de Conssoa de Natal	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve penca Bacalhau assado no forno e arroz de hortaliça (couve tronchuda) ^d Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} <u>e/ou</u> fruta	Sopa de couve penca Pescada assada no forno ao natural e arroz de hortaliça (couve penca e cenoura) ^d Fruta	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Bacalhau (ou pescada), batata e couve penca cozidos ^d Doces tradicionais da quadra natalícia <u>e/ou</u> fruta ^a	
5ª feira Dia de Natal	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de cenoura Anho e batata assados no forno, arroz branco e salada de alface Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} <u>e/ou</u> fruta	Crem de cenoura Anho (sem gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de alface Fruta	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Farrapo velho ^d Doces tradicionais da quadra natalícia <u>e/ou</u> fruta ^{a,g}	
6ª feira	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de agrião Barrinhas de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g} Pera	Sopa de agrião Pescada grelhada, arroz de cenoura e salada de tomate ^d Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) Cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	
Sábado	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a Laranja	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi	
Domingo	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, morcela, batata, couve Lombarda e cenoura) e arroz branco Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Sopa juliana Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve Lombarda e cenoura) e arroz branco Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	