

**INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS**  
**SEMANA DEL 6 AL 8 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Lombo de fogoneiro de Coentrada C/ Arroz Branco <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Empadão de vitela com arroz e macedonia</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate aos Cubos e Cenoura Ralada
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Massada de Peixe com cenoura</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Lombo de Porco Assado c/ Massa <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja com Arroz de Cenoura <sup>1,3,6,8,11</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada no Forno c/Azeite, Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Pescada à lagareiro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franço de fricassé com arroz e Salada</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de Legumes
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Grelos Salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>Salada</b>	Tomate aos Cubos

**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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 11 AL 15 DE SEPTIEMBRE DE 2023

2ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Juliana de legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Filete de Pescada em cama de espinafres c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú Estufado c/Feijão Verde e massa penne</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Estufado de Lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Allface e Milho
3ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Salada de atum com feijão frade, batata e brocolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Frango Assado no Forno c/Esparguete <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Ervilhas Guisadas c/ Ovo escalfado <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão cozido c/batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Tomate e Cenoura Ralada
4ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Caldo Verde <sup>1</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Pescada à espanhola <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Carne de Porco Guisada c/ Grão e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes <sup>1,3,7</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Grão Salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
5ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Pescada à brás com salada</b> <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada no Forno c/batata assada
<b>Vegetariano</b>	Rancho Vegetariano c/ arroz <sup>6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Lombardo Salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba
6ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de cenoura
<b>Pescado</b>	Couscous com atum e macedónia <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	<b>Stroganoff de Frango c/arroz Branco e Salada de Alface</b> <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Almondegas de Soja c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Tomate e Milho

ALERGÊNIOS

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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

## SEMANA DEL 18 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023

2ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Lombo de Fogoneiro de Cebolada c/ Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Assado c/ massa e Cenoura Ralada</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e cenoura ralada
3ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Mista de Carnes à Brasileira <sup>1,7,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Risotto de Cogumelos e Espinafres <sup>7</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor com Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Couve Salteada
<b>Sobremesa</b>	Iogurte <sup>7</sup> /Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
4ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Nabica
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abobora
<b>Pescado</b>	Solha Frita c/ arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Arroz de Vitela c/ Macedonia</b>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú c/ Arroz Branco c/ Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate e Couve Roxa
5ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	sopa camponesa
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Salmão c/ massa Cotovelinhos com brócolos</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Rojões de Porco c/ Arroz de Feijão
<b>Vegetariano</b>	Lombardo à brás <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão Cozido c/Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ratatouille
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura Ralada
6ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Abóbora com grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abobora
<b>Pescado</b>	Pescada à lagareiro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franco de tomatada c/ Arroz branco e cenoura ralada</b>
<b>Vegetariano</b>	Lasanha de Legumes <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Dieta</b>	Perna de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Cenoura Cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba

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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 25 AL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Carapauzinhos Fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú assado com esparquete e milho</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tortilha de Legumes <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Feijão Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Pescada Cozida c/ Batata e Brócolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Bife de Frango c/ Molho de Natas e Arroz <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de Legumes c/ Arroz de legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Red-Fish Assado c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lentilhas Estufadas c/ Carne de Porco e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Couve Roxa
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Meia Desfeita de Paloco</b>
<b>Carne</b>	Carne de Porco à Portuguesa com arroz <sup>2,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de Lentilhas c/ Arroz de Ervilhas <sup>1,3</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/batata e abóbora cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Grão salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Atum à Brás <sup>3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franço Assado c/arroz ervilhas</b>
<b>Vegetariano</b>	Falafel de Grão c/ Arroz de Ervilhas <sup>1</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ervilhas Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface

**ALERGÊNIOS**

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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



**INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS**  
**SEMANA DEL 2 AL 4 DE OCTUBRE DE 2023**



<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alface
<b>Sopa Dieta</b>	Creme Cenoura
<b>Pescado</b>	Paloco c/ Natas <sup>1,4,7</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Estufado c/Ervilhas e Massa</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Carbonara de legumes e Cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Dieta</b>	Frango corado simples c/arroz branco e abóbora cozida
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Feijão-Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Arroz de Atum no Forno e Alface</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada c/ Batata à Padeiro
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja c/ arroz de cenoura <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve-Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta /Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de grão com espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Carapaus fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franco Estufado c/Esparquete e brócolos</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Crepes de Legumes c/ Arroz <sup>1,6,12</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada e Tomate

**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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 9 AL 13 DE OCTUBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Lombinho de Salmão c/Alecrim e Batata a Murro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Arroz de Aves c/ Salada de Alface</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Alho Francês à Brás <sup>1,3</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Lombardo Salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada e Alface
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Atum c/molho de tomate c/Massa Cotovelinhos e Salada</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Febras de Porco de Cebolada c/arroz <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tomate Recheado c/Feijão Branco <sup>7</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Lombo de fogueiro de Coentrada C/ Arroz Branco <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Empadão de vitela com arroz e macedonia</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate aos Cubos e Cenoura Ralada
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Massada de Peixe com cenoura</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Lombo de Porco Assado c/ Massa <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja com Arroz de Cenoura <sup>1,3,6,8,11</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada no Forno c/Azeite, Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Pescada à lagareiro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Frango de fricassé com arroz e Salada</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de Legumes
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Grelhos Salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>Salada</b>	Tomate aos Cubos

**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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 16 AL 20 DE OCTUBRE DE 2023

2ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Juliana de legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Filete de Pescada em cama de espinafres c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú Estufado c/Feijão Verde e massa penne</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Estufado de Lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Allface e Milho
3ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Salada de atum com feijão frade, batata e brocolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Frango Assado no Forno c/Esparguete <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Ervilhas Guisadas c/ Ovo escalfado <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão cozido c/batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Tomate e Cenoura Ralada
4ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Caldo Verde <sup>1</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Pescada à espanhola <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Carne de Porco Guisada c/ Grão e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes <sup>1,3,7</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Grão Salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
5ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Pescada à brás com salada</b> <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada no Forno c/batata assada
<b>Vegetariano</b>	Rancho Vegetariano c/ arroz <sup>6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Lombardo Salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba
6ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de cenoura
<b>Pescado</b>	Couscous com atum e macedónia <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	<b>Stroganoff de Frango c/arroz Branco e Salada de Alface</b> <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Almondegas de Soja c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Tomate e Milho

ALERGÊNIOS

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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 23 AL 27 DE OCTUBRE DE 2023

2ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Lombo de Fogoneiro de Cebolada c/ Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Assado c/ massa e Cenoura Ralada</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e cenoura ralada
3ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Mista de Carnes à Brasileira <sup>1,7,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Risotto de Cogumelos e Espinafres <sup>7</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor com Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Couve Salteada
<b>Sobremesa</b>	Iogurte <sup>7</sup> /Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
4ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Nabiça
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Solha Frita c/ arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Arroz de Vitela c/ Macedonia</b>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú c/ Arroz Branco c/ Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate e Couve Roxa
5ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	sopa camponesa
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Salmão c/ massa Cotovelinhos com brócolos</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Rojões de Porco c/ Arroz de Feijão
<b>Vegetariano</b>	Lombardo à brás <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão Cozido c/Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ratatouille
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura Ralada
6ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Abóbora com grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Pescada à lagareiro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franço de tomatada c/ Arroz branco e cenoura ralada</b>
<b>Vegetariano</b>	Lasanha de Legumes <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Dieta</b>	Perna de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Cenoura Cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba

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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 6 AL 10 DE NOVIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Carapauzinhos Fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú assado com esparquete e milho</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tortilha de Legumes <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Feijão Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Pescada Cozida c/ Batata e Brócolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Bife de Frango c/ Molho de Natas e Arroz <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de Legumes c/ Arroz de legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Red-Fish Assado c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lentilhas Estufadas c/ Carne de Porco e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Couve Roxa
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Meia Desfeita de Paloco</b>
<b>Carne</b>	Carne de Porco à Portuguesa com arroz <sup>2,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de Lentilhas c/ Arroz de Ervilhas <sup>1,3</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/batata e abóbora cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Grão salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Atum à Brás <sup>3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franço Assado c/arroz ervilhas</b>
<b>Vegetariano</b>	Falafel de Grão c/ Arroz de Ervilhas <sup>1</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ervilhas Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface

**ALERGÊNIOS**

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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 13 AL 17 DE NOVIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alface
<b>Sopa Dieta</b>	Creme Cenoura
<b>Pescado</b>	Paloco c/ Natas <sup>1,4,7</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Estufado c/ Ervilhas e Massa</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Carbonara de legumes e Cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Dieta</b>	Frango corado simples c/ arroz branco e abóbora cozida
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Feijão-Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Arroz de Atum no Forno e Alface</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada c/ Batata à Padeiro
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja c/ arroz de cenoura <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve-Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta /Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de grão com espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Carapaus fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Frango Estufado c/ Esparguete e brócolos</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Crepes de Legumes c/ Arroz <sup>1,6,12</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada e Tomate
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Arroz de peixe malandrino e salada de mista</b>
<b>Carne</b>	Carne de Porco à Portuguesa <sup>2,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Chili Vegetariano <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/batata e cenoura cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Beterraba e Alface
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abobora
<b>Pescado</b>	Filetes de Pescada c/Arroz de Cenoura <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú Estufado c/massa e milho</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Estufado de Legumes c/ soja <sup>6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão -Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Beterraba e Cenoura Ralada

**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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 20 AL 24 DE NOVIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Lombinho de Salmão c/Alecrim e Batata a Murro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Arroz de Aves c/ Salada de Alface</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Alho Francês à Brás <sup>1,3</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Lombardo Salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada e Alface
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Atum c/molho de tomate c/Massa Cotovelinhos e Salada</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Febras de Porco de Cebolada c/arroz <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tomate Recheado c/Feijão Branco <sup>7</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Lombo de fogueiro de Coentrada C/ Arroz Branco <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Empadão de vitela com arroz e macedonia</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate aos Cubos e Cenoura Ralada
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Massada de Peixe com cenoura</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Lombo de Porco Assado c/ Massa <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja com Arroz de Cenoura <sup>1,3,6,8,11</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada no Forno c/Azeite, Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de grão
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Pescada à lagareiro <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Frango de fricassé com arroz e Salada</b> <sup>3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de Legumes
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Grelhos Salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>Salada</b>	Tomate aos Cubos

**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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 27 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Juliana de legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Filete de Pescada em cama de espinafres c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú Estufado c/Feijão Verde e massa penne</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Estufado de Lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Salada de atum com feijão frade, batata e brocolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Frango Assado no Forno c/Esparguete <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Ervilhas Guisadas c/ Ovo escalfado <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão cozido c/batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Tomate e Cenoura Ralada
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Caldo Verde <sup>1</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Pescada à espanhola <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Carne de Porco Guisada c/ Grão e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes <sup>1,3,7</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Grão Salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Pescada à brás com salada</b> <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada no Forno c/batata assada
<b>Vegetariano</b>	Rancho Vegetariano c/ arroz <sup>6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Lombardo Salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba

**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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



# INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 4 AL 7 DE DICIEMBRE DE 2023

2ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Alho Francês
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Lombo de Fogonero de Cebolada c/ Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Assado c/ massa e Cenoura Ralada</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e cenoura ralada
3ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Mista de Carnes à Brasileira <sup>1,7,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Risotto de Cogumelos e Espinafres <sup>7</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor com Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Couve Salteada
<b>Sobremesa</b>	Iogurte /Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Tomate
4ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Nabiça
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abobora
<b>Pescado</b>	Solha Frita c/ arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Arroz de Vitela c/ Macedonia</b>
<b>Vegetariano</b>	Couscous de Legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú c/ Arroz Branco c/ Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Tomate e Couve Roxa
5ª FEIRA	
<b>Sopa/Entrada</b>	sopa camponesa
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Salmão c/ massa Cotovelinhos com brócolos</b> <sup>1,3,4,6</sup>
<b>Carne</b>	Rojões de Porco c/ Arroz de Feijão
<b>Vegetariano</b>	Lombardo à brás <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Salmão Cozido c/Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ratatouille
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura Ralada

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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 11 AL 15 DE DICIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Legumes
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Carapauzinhos Fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú assado com esparquete e milho</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Tortilha de Legumes <sup>3</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Milho
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Feijão Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	<b>Pescada Cozida c/ Batata e Brócolos</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Bife de Frango c/ Molho de Natas e Arroz <sup>7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de Legumes c/ Arroz de legumes <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Red-Fish Assado c/Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lentilhas Estufadas c/ Carne de Porco e Arroz Branco</b>
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Couve Roxa
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Meia Desfeita de Paloco</b>
<b>Carne</b>	Carne de Porco à Portuguesa com arroz <sup>2,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de Lentilhas c/ Arroz de Ervilhas <sup>1,3</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/batata e abóbora cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Grão salteado
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Beterraba
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Tomate
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	Atum à Brás <sup>3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Franço Assado c/arroz ervilhas</b>
<b>Vegetariano</b>	Falafel de Grão c/ Arroz de Ervilhas <sup>1</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/Arroz Branco e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Ervilhas Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta/Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface

**ALERGÊNIOS**

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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## INSTITUTO ESPAÑOL GINER DE LOS RÍOS

### SEMANA DEL 18 AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

<b>2ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Creme de Alface
<b>Sopa Dieta</b>	Creme Cenoura
<b>Pescado</b>	Paloco c/ Natas <sup>1,4,7</sup>
<b>Carne</b>	<b>Lombo de Porco Estufado c/ Ervilhas e Massa</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Carbonara de legumes e Cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Dieta</b>	Frango corado simples c/ arroz branco e abóbora cozida
<b>Legumes</b>	Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Alface e Cenoura
<b>3ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Feijão-Verde
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abóbora
<b>Pescado</b>	<b>Arroz de Atum no Forno e Alface</b> <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	Vitela Assada c/ Batata à Padeiro
<b>Vegetariano</b>	Croquetes de Soja c/ arroz de cenoura <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida
<b>Legumes</b>	Couve-Bruelas
<b>Sobremesa</b>	Fruta /Iogurte <sup>7</sup>
<b>SALADA</b>	Couve Roxa e Alface
<b>4ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de grão com espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Cenoura
<b>Pescado</b>	Carapaus fritos c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Frango Estufado c/ Esparguete e brócolos</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Crepes de Legumes c/ Arroz <sup>1,6,12</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão-verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Cenoura Ralada e Tomate
<b>5ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Sopa Dieta</b>	Canja de Galinha <sup>1,3,6</sup>
<b>Pescado</b>	<b>Arroz de peixe malandrino e salada de mista</b>
<b>Carne</b>	Carne de Porco à Portuguesa <sup>2,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Chili Vegetariano <sup>1,3,6</sup>
<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/batata e cenoura cozida <sup>4</sup>
<b>Legumes</b>	Macedónia Salteada
<b>Sobremesa</b>	Doce <sup>1,6,7,8,12</sup> / Fruta
<b>SALADA</b>	Beterraba e Alface
<b>6ª FEIRA</b>	
<b>Sopa/Entrada</b>	Sopa de Espinafres
<b>Sopa Dieta</b>	Creme de Abobora
<b>Pescado</b>	Filetes de Pescada c/Arroz de Cenoura <sup>4</sup>
<b>Carne</b>	<b>Perú Estufado c/massa e milho</b> <sup>1,3,6</sup>
<b>Vegetariano</b>	Estufado de Legumes c/ soja <sup>6</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
<b>Legumes</b>	Feijão -Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>SALADA</b>	Beterraba e Cenoura Ralada

**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-Amendoins; 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

