

INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 8 AL 12 DE ENERO DE 2024

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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE ENERO DE 2024

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

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 ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 22 AL 26 DE ENERO DE 2024

2ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Alho Francês
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Lombo de Fogonero de Cebolada c/ Batata Assada ⁴
Carne	Esparquete à bolonesa com cenoura ralada ^{1,3,6}
Vegetariano	Risotto de Cogumelos e Espinafres ⁷
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e cenoura ralada
3ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Sopa Dieta	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Pescado	Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde ⁴
Carne	Mista de Carnes à Brasileira ^{1,9,12}
Vegetariano	Bolonhesa de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Pescada ao Vapor com Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Couve Salteada
Sobremesa	Iogurte ⁷ /Fruta
SALADA	Alface e Tomate
4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Nabiça
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Solha Frita c/ arroz de tomate ^{1,3,4}
Carne	Peru assado com arroz alegre
Vegetariano	Couscous de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Bife de Perú c/ Arroz Branco c/ Abóbora Cozida
Legumes	Macedónia Salteada
Sobremesa	Fruta
SALADA	Tomate e Couve Roxa
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	sopa camponesa
Sopa Dieta	Creme de cenoura
Pescado	Salmão c/ massa Cotovelinhos com brócolos ^{1,3,4,6}
Carne	Rojões de Porco c/ Arroz de Feijão
Vegetariano	Lombardo à brás ³
Dieta	Salmão Cozido c/Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Ratatouille
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / Fruta
SALADA	Alface e Cenoura Ralada
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Abóbora com grão
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Pescada à lagareiro ⁴
Carne	Frango de tomatada c/ Arroz branco e cenoura ralada
Vegetariano	Lasanha de Legumes ^{1,3,6,7}
Dieta	Perna de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Cenoura Cozida
Sobremesa	Fruta/ Iogurte ⁷
SALADA	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 insensíveis.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 29 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO DE 2024

2ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Legumes
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	Carapauzinhos Fritos c/ Arroz de Tomate ^{1,3,4,6}
Carne	Cozido de grão (frango e vaca) ^{6,12}
Vegetariano	Tortilha de Legumes ³
Dieta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
Legumes	Couve Bruxelas
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e Milho
3ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Feijão Verde
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Pescada Cozida c/ Batata e Bróculos ⁴
Carne	Bife de Frango c/ Molho de Natas e Arroz ⁷
Vegetariano	Pataniscas de Legumes c/ Arroz de legumes ^{1,3,6}
Dieta	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta / Iogurte ⁷
SALADA	Cenoura Ralada
4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Espinafres
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	<i>Red-Fish</i> Assado c/Batata Assada ⁴
Carne	Esparguete à Bolonhesa com salada ^{1,3,6}
Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6}
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Cenoura Cozida
Legumes	Espinafres
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e Couve Roxa
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Sopa Dieta	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Pescado	Meia Desfeita de Paloco ⁴
Carne	Carne de Porco à Portuguesa com arroz ^{2,12}
Vegetariano	Hamburguer de Lentilhas c/ Arroz de Ervilhas ^{1,3}
Dieta	Pescada cozida c/batata e abóbora cozida ⁴
Legumes	Grão salteado
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / fruta
SALADA	Alface e Beterraba
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Feijão
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	Atum à Brás ^{3,4}
Carne	Franco Assado c/arroz branco e salada
Vegetariano	Falafel de Grão c/ Arroz de Ervilhas ¹
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/Arroz Branco e Cenoura Cozida
Legumes	Ervilhas Salteadas
Sobremesa	Fruta/Iogurte ⁷
SALADA	Couve Roxa e Alface

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 insensíveis.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 5 AL 9 DE FEBRERO DE 2024

2ª FEIRA	
k	Creme de Alface
Sopa Dieta	Creme Cenoura
Pescado	Paloco c/ Natas ^{1,4,7}
Carne	Esparquete à bolonhesa com salada ^{1,3,6}
Vegetariano	Carbonara de legumes e Cogumelos ^{1,3,6,7}
Dieta	Frango corado simples c/arroz branco e abóbora cozida
Legumes	Cenoura cozida
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e Cenoura
3ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Feijão-Verde
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	Arroz de Atum no Forno e Alface ⁴
Carne	Vitela Assada c/ Batata à Padeiro
Vegetariano	Croquetes de Soja c/ arroz de cenoura ^{1,3,6}
Dieta	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida
Legumes	Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta /Iogurte ⁷
SALADA	Couve Roxa e Alface
4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de grão com espinafres
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Carapaus fritos c/ Arroz de Tomate ^{1,3,4,6}
Carne	Frango à brás com salada ³
Vegetariano	Crepes de Legumes c/ Arroz ^{1,6,12}
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta
SALADA	Cenoura Ralada e Tomate
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Sopa Dieta	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Pescado	Arroz de peixe malandrinho e salada de mista ⁴
Carne	Carne de Porco à Portuguesa ^{2,14}
Vegetariano	Chili Vegetariano ^{1,3,6}
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura cozida ⁴
Legumes	Macedónia Salteada
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / Fruta
SALADA	Beterraba e Alface
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Feijão
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Filetes de Pescada c/Arroz de Cenoura ^{1,3,4}
Carne	Perú Estufado c/massa e milho ^{1,3,6}
Vegetariano	Estufado de Legumes c/ Grão
Dieta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Feijão -Verde
Sobremesa	Fruta
SALADA	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**-Tremçoço; **14**-Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 14 AL 16 DE FEBRERO DE 2024

4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de feijão
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	Lombo de fogueiro de Coentrada C/ Arroz Branco ⁴
Carne	Empadão de vitela com arroz e macedonia ³
Vegetariano	Couscous de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Macedónia Salteada
Sobremesa	Fruta
SALADA	Tomate aos Cubos e Cenoura Ralada
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Tomate
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Massada de Peixe com cenoura ^{1,3,4,6}
Carne	Lombo de Porco Assado c/ Esparguete ^{1,3,6}
Vegetariano	Croquetes de Soja com Arroz de Cenoura ^{1,3,6,8,11}
Dieta	Pescada no Forno c/Azeite, Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Cenoura cozida
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / Fruta
SALADA	Alface e Tomate
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de grão
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	<i>Red - Fish</i> assado com batata Assada ⁴
Carne	Franço de fricassé com arroz e Salada ^{1,3}
Vegetariano	Feijoada de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Grelos Salteados
Sobremesa	Fruta/Iogurte ⁷
Salada	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 ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 19 AL 23 DE FEBRERO DE 2024

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

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 ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 26 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO DE 2024

2ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Alho Francês
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Lombo de Fogonero de Cebolada c/ Batata Assada ⁴
Carne	Esparquete à bolonesa com cenoura ralada ^{1,3,6}
Vegetariano	Risotto de Cogumelos e Espinafres ⁷
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e cenoura ralada
3ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Sopa Dieta	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Pescado	Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde ⁴
Carne	Mista de Carnes à Brasileira ^{1,9,12}
Vegetariano	Bolonhesa de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Pescada ao Vapor com Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Couve Salteada
Sobremesa	Iogurte ⁷ /Fruta
SALADA	Alface e Tomate
4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Nabiça
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Solha Frita c/ arroz de tomate ^{1,3,4}
Carne	Peru assado com arroz alegre
Vegetariano	Couscous de Legumes ^{1,3,6}
Dieta	Bife de Perú c/ Arroz Branco c/ Abóbora Cozida
Legumes	Macedónia Salteada
Sobremesa	Fruta
SALADA	Tomate e Couve Roxa
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	sopa camponesa
Sopa Dieta	Creme de cenoura
Pescado	Salmão c/ massa Cotovelinhos com brócolos ^{1,3,4,6}
Carne	Rojões de Porco c/ Arroz de Feijão
Vegetariano	Lombardo à brás ³
Dieta	Salmão Cozido c/Batata e Cenoura Cozida ⁴
Legumes	Ratatouille
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / Fruta
SALADA	Alface e Cenoura Ralada
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Creme de Abóbora com grão
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Pescada à lagareiro ⁴
Carne	Frango de tomatada c/ Arroz branco e cenoura ralada
Vegetariano	Lasanha de Legumes ^{1,3,6,7}
Dieta	Perna de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Cenoura Cozida
Sobremesa	Fruta/ Iogurte ⁷
SALADA	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 insensíveis.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MARZO DE 2024

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

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**-Tremço; **14**-Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente insensíveis.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MARZO DE 2024

2ª FEIRA	
k	Creme de Alface
Sopa Dieta	Creme Cenoura
Pescado	Paloco c/ Natas ^{1,4,7}
Carne	Esparquete à bolonhesa com salada ^{1,3,6}
Vegetariano	Carbonara de legumes e Cogumelos ^{1,3,6,7}
Dieta	Frango corado simples c/arroz branco e abóbora cozida
Legumes	Cenoura cozida
Sobremesa	Fruta
SALADA	Alface e Cenoura
3ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Feijão-Verde
Sopa Dieta	Creme de Abóbora
Pescado	Arroz de Atum no Forno e Alface ⁴
Carne	Vitela Assada c/ Batata à Padeiro
Vegetariano	Croquetes de Soja c/ arroz de cenoura ^{1,3,6}
Dieta	Pescada Cozida c/ Batata e Cenoura Cozida
Legumes	Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta /Iogurte ⁷
SALADA	Couve Roxa e Alface
4ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de grão com espinafres
Sopa Dieta	Creme de Cenoura
Pescado	Carapaus fritos c/ Arroz de Tomate ^{1,3,4,6}
Carne	Frango à brás com salada ³
Vegetariano	Crepes de Legumes c/ Arroz ^{1,6,12}
Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta
SALADA	Cenoura Ralada e Tomate
5ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Sopa Dieta	Canja de Galinha ^{1,3,6}
Pescado	Arroz de peixe malandrinho e salada de mista ⁴
Carne	Carne de Porco à Portuguesa ^{2,14}
Vegetariano	Chili Vegetariano ^{1,3,6}
Dieta	Pescada cozida c/batata e cenoura cozida ⁴
Legumes	Macedónia Salteada
Sobremesa	Doce ^{1,6,7,8,12} / Fruta
SALADA	Beterraba e Alface
6ª FEIRA	
Sopa/Entrada	Sopa de Feijão
Sopa Dieta	Creme de Abobora
Pescado	Filetes de Pescada c/Arroz de Cenoura ^{1,3,4}
Carne	Perú Estufado c/massa e milho ^{1,3,6}
Vegetariano	Estufado de Legumes c/ Grão
Dieta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Branco e Abóbora Cozida
Legumes	Feijão -Verde
Sobremesa	Fruta
SALADA	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**-Tremçoço; **14**-Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**



INSTITUTO ESPANHOL GINER DE LOS RÍOS

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MARZO DE 2024

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

