

		SEGUNDA -30.09.19	Kcal	TERÇA-01.10.19	Kcal	QUARTA-02.10.19	Kcal	QUINTA-03.10.19	Kcal	SEXTA-04.10.19	Kcal	SÁBADO-05.10.19	Kcal	DOMINGO-06.10.19	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador	254	Creme de cenouras estufadas	177	FERIADO		Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de atum à portuguesa c/ batata frita	735	Feijoada à transmontana	871	Massada de peixe com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540			Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz	678				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60			Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176			Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e quinoa com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de grão com legumes e arroz branco					Guisado de favas com chouriço de soja
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/ 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de peru com arroz de ervilhas	783	Salada russa de peixe	855	Frango assado com esparguete	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Frango corado c/ esparguete	596	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176				

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

	SEGUNDA -07.10.19	Kcal	TERÇA-08.10.19	Kcal	QUARTA-09.10.19	Kcal	QUINTA-10.10.19	Kcal	SEXTA-11.10.19	Kcal	SÁBADO-12.10.19	Kcal	DOMINGO-13.10.19	Kcal	
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Creme de courgete	177	Sopa de peixe / Sopa de feijão verde	155/177	Creme de ervilhas	291	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Hamburguer com esparguete	727	Tiras Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Tagliatelli de frango e cogumelos	530	Salmão no forno com especiarias e batata cozida	754	Borrego assado com batatas	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Carne de porco Alentejana	976
	<b>DIETA</b>	Carapaus assados c/ batata cozida	377	Frango estufado c/esparguete	681	Solha no forno c/ batata cozida	561	Carne porco assada c/ arroz	737	Massada de peixe	337				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitã		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura	
JANTAR	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com repolho	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas	654	Vitela assada c/ puré de batata	787	Caldeirada de chocos	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Perca assada com batatinhas assadas	645				
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688	Arroz de aves	633				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176				

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

		SEGUNDA -14.10.19	Kcal	TERÇA-15.10.19	Kcal	QUARTA-16.10.19	Kcal	QUINTA-17.10.19	Kcal	SEXTA-18.10.19	Kcal	SÁBADO-19.10.19	Kcal	DOMINGO-20.10.19	Kcal	
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador	254	Creme de cenoura	177	Grão c/ nabiças	315	Grão c/ nabiças	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Rissois de peixe c/ arroz de tomate	775	Moussaka com carne picada mista e arroz branco	1092	Bolonhesa de atum	691	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Guisadinho de peru com laços	681	Salmão no forno com batata cozida	754	
	<b>DIETA</b>	Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de bacalhau	496	Frango corado c/ arroz	678	Solha no forno c/ batata cozida	561	Febra grelhada com arroz branco	710					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	
	<b>VEGETARIANA</b>	Empadão de soja com legumes		Bolinhas de quinoa com espinafes e fusilli tricolor		Seitan estufado com arroz de legumes		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)		Arroz à valência de tofu		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura		Courgete recheada com couscous, grão e legumes		
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177	Sopa de legumers	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff peru com arroz branco	677	Filetes no forno c/ puré de batata	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	692	Souflé de pescada	492	Peixe espada grelhado com batata cozida	449					
	<b>DIETA</b>	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733	Arroz de peixe	345					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176					

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

		SEGUNDA -21.10.19	Kcal	TERÇA-22.10.19	Kcal	QUARTA-23.10.19	Kcal	QUINTA-24.10.19	Kcal	SEXTA-25.10.19	Kcal	SÁBADO-26.10.19	Kcal	DOMINGO-27.10.19	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha / Creme de courgetes	292/177	Creme de brócolos	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	Frango à Brás	945	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Rancho	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Bifana grelhada com esparguete	713	Pataniscas com arroz de feijão	484	
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida	683	Arroz de lulas	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida	609	Massada de peixe	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas	551					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle		Falafel com arroz de sultanas		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
JANTAR	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Açorda de Bacalhau	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de lulas	574	Chilli com arroz branco	1024					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637	Corvina assada c/ puré de batata	690					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176					

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

		SEGUNDA -28.10.19	Kcal	TERÇA-29.10.19	Kcal	QUARTA-30.10.19	Kcal	QUINTA-31.10.19	Kcal	SEXTA-01.11.19	Kcal	SÁBADO-02.11.19	Kcal	DOMINGO--03.11.19	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	FERIADO		Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com couscus com ervilhas, cenoura e courgete	467	Bifinhos de frango com cogumelos e natas com arroz	877	Souflé de pescada	492	Feijoada c/ arroz branco	744		Entrecosto assado com batata assada	655	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete	581	Pescada cozida com batata cozida	640	Frango guisado c/ esparguete	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60		Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176		Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas		Rancho vegetariano com chouriço de soja		Quinoa com legumes		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas			Ratatouille de legumes com grão		Beringela recheada com seitan e legumes		
JANTAR	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291						
	PRATO PRINCIPAL	Isclas c/ batata cozida	702	Massinha de peixe (tomate milho e cenoura)	754	Frango assado com batata frita	770	Bacalhau espiritual	758						
	DIETA	Maruca cozida c/ todos	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco	525	Pescada assada com batata corada	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60						
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176						

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana