

		SEGUNDA -28.09.20	Kcal	TERÇA-29.09.20	Kcal	QUARTA-30.09.20	Kcal	QUINTA-01.10.20	Kcal	SEXTA-02.10.20	Kcal	SÁBADO-03.10.20	Kcal	DOMINGO-04.10.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado	177	FÉRIAS	FÉRIAS		
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com cuscus com ervilhas, cenoura e courgete	467	Bifinhos de frango com cogumelos e natas com arroz	877	Soufflé de pescada	492	Feijoada c/ arroz branco	744	Salada de grão com bacalhau	875				
	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	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	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				
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas		Rancho vegetariano com chouriço de soja		Quinoa com legumes		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes					
JANTAR	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291	Creme de cenoura e espinafres	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com esparguete	379	Massinha de peixe (tomate milho e cenoura)	754	Frango assado com batata frita	770	Bacalhau espiritual	758	Frango assado com batata frita	770				
	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	Pescada estufada c/ batata cozida	60				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	68 / 176				
	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-05.10.20	Kcal	TERÇA-06.10.20	Kcal	QUARTA-07.10.20	Kcal	QUINTA-08.10.20	Kcal	SEXTA-09.10.20	Kcal	SÁBADO-10.10.20	Kcal	DOMINGO-11.10.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		Caldo verde (c/ chouriço)	177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL		Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau espiritual	758	Carne de porco à saloia c/ migas de espargos	1372	Arroz de pota	405	Vitela assada com batata assada	774	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	
	DIETA		Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Peito de peru estufado c/ macarrão	681					
	SALADA / LEGUMES		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	
	VEGETARIANA		Caldeirada de vegetais e tofu		Bolinhas de arroz com espinafes e ervilhas estufadas		Courgete recheada com quinoa e castanhas		Arroz à valênciana com seitan		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de soja panados com esparguete		
JANTAR	SOPA		Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de courgete	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empadão de frango (arroz)	421	Souflé de pescada	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz branco	907						
	DIETA	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767	Solha no forno c/ batata cozida	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 / legumes assados	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

		SEGUNDA -12.10.20	Kcal	TERÇA-13.10.20	Kcal	QUARTA-14.10.20	Kcal	QUINTA-15.10.20	Kcal	SEXTA-16.10.20	Kcal	SÁBADO-17.10.20	Kcal	DOMINGO-18.10.20	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha / Creme de alface	292/177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à lavrador	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177		
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Salada de grão com bacalhau	875	Arroz de pato	684	Solha no forno com molho de limão e batatas	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão	440	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737		
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples	523						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / bróculos	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado	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	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Guisado de favas com chouriço de soja		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas			
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de coentros	177						
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres	941	Tortilha de tomate e frango desfiado	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde	789	Corvina assada c/ batata cozida	561						
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada estufada c/ batata cozida	561	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco	539						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista / cenoura estufada	60	Salada mista / legumes cozidos	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						

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 -19.10.20	Kcal	TERÇA-20.10.20	Kcal	QUARTA-21.10.20	Kcal	QUINTA-22.10.20	Kcal	SEXTA-23.10.20	Kcal	SÁBADO-24.10.20	Kcal	DOMINGO-25.10.20	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de alface	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo		
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa	750	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Frango à passarinha com esparguete	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167	Alhada de cação	574	Carne de porco estufada com puré de batata	599	
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Corvina assada c/ batata cozida	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa	660	Lombos de pescada estufados com batata assada	645					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes cozidos	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	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Salada com massa e salsicha vegetariana		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja		Barritas de legumes com arroz de tomate		
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de courgete com cenouras	177					
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Arroz de aves	421	Filetes de solha assados com puré de batata	772	Carne de porco frita com arroz de coentros	886	Empadão de atum	389					
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	678	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado simples c/ arroz	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449	Hamburguer grelhado c/ esparguete	637					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ legumes assados	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					

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 -26.10.20	Kcal	TERÇA-27.10.20	Kcal	QUARTA-28.10.20	Kcal	QUINTA-29.10.20	Kcal	SEXTA-30.10.20	Kcal	SÁBADO-31.10.20	Kcal	DOMINGO-01.11.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Grão com massinhas	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Croquetes com arroz branco	933	Redfish no forno com puré de batata	690	Rojões à Minhota	976	Bacalhau à brás	842	Lasanha	719	Tortilha de peixe	500	Frango estufado c/esparguete	681
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango corado c/ arroz de cenoura	853	Massinha de cação	337	Peru estufado com courgetes c/ fusili tricolor	633	Solha no forno c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	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	Seitan salteado com cenoura e courgette, com arroz		Fusili tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette		Almondegas de grão e batata com arroz		Crepe de soja com lentilhas e cenoura		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos	
JANTAR	SOPA	Sopa de mistura	177	Sopa de Feijão Branco	288	Sopa de agrião	177	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas	681	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas esparguete	674	Salada russa com atum	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes	853	Filetes de peixe no forno c/ couscus e cenoura	439				
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Pescada corada c/ batata assada	645	Arroz de aves simples	684	Maruca assada c/ batata cozida	561	Vitela estufada c/ arroz	837				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	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