

		SEGUNDA - 16.10.23	Kcal	TERÇA - 17.10.23	Kcal	QUARTA - 18.10.23	Kcal	QUINTA - 19.10.23	Kcal	SEXTA - 20.10.23	Kcal	SÁBADO - 21.10.23	Kcal	DOMINGO - 22.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de nabiças	177	Creme de alho francês	177	Creme de grão com espinafres	288	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada ^{4,12}	735	Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas ^{1,6,12}	719	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	758	Carne de porco à saloia c/ migas à alentejana ^{1,12}	1372	Arroz de peixe ⁴	405	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	724	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Peixe espada grelhado com arroz de lombardo ⁴	449	Perna de peru assada com batata corada ¹²	681				
	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com vegetais ^{1,6}		Caldeirada de vegetais e tofu ^{1,6}		Bolinhas de arroz com espinafres e ervilhas estufadas ¹		Courgete recheada com cuscus, feijão e castanhas ^{1,8}		Arroz à valenciana com seitan ^{1,6}		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde ^{6,12,13}		Bifes de soja panados com esparguete ^{1,6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de feijão verde	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de abóbora	177	Creme de alface	177	Sopa de tomate com croutons	290				
	PRATO PRINCIPAL	Pernas de frango no forno com molho limão e esparguete ^{1,3,12}	818	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Empadão de frango (arroz) ³	421	Souflé de pescada ^{3,4}	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz branco ^{7,12}	907				
	DIETA	Pescada cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	645	Frango guisado c/ arroz	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 23.10.23	Kcal	TERÇA - 24.10.23	Kcal	QUARTA - 25.10.23	Kcal	QUINTA - 26.10.23	Kcal	SEXTA - 27.10.23	Kcal	SÁBADO - 28.10.23	Kcal	DOMINGO - 29.10.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	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	Arroz de aves ^{3,12}	933	Redfish no forno com puré de batata ^{4,7,12}	690	Macarronada de carne gratinada ^{1,3,7,12}	719	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,6,13}	540	Rojões à Minhota ¹²	976	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500	Frango estufado c/arroz ¹²	681
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Frango corado c/ arroz de cenoura ¹²	853	Massinha de cação ^{1,3,4}	337	Peru estufado com courgetes c/ fusili tricolor ^{1,3,12}	633	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}		Almondegas de grão e batata com arroz ^{1,12}		Crepe de soja com lentilhas e cenoura ⁶		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de legumes	177	Sopa de Feijão Branco ^{6,12,13}	288	Sopa de agrião	177	Creme de feijão verde	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz ¹²	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura ¹²	853	Filetes de peixe no forno c/ couscus e cenoura ^{1,4,12}	439				
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Arroz de aves simples ³	684	Maruca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Vitela estufada c/ arroz ¹²	837				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glutén; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

SEGUNDA - 30.10.23	Kcal	TERÇA - 31.10.23	Kcal	QUARTA - 01.11.23	Kcal	QUINTA - 02.11.23	Kcal	SEXTA - 03.11.23	Kcal	SÁBADO - 04.11.23	Kcal	DOMINGO - 05.11.23	Kcal
--------------------	------	------------------	------	-------------------	------	-------------------	------	------------------	------	-------------------	------	--------------------	------

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	FERIADO	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ⁴	467	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,6,7,12}	877		Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Bacalhau gratinado com espinafres ^{4,7}	875	Entrecosto assado com massa ^{1,3,12}	655	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	581	Pescada cozida com batata cozida ⁴	640		Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ⁴	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3,12}	820				
	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 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74		Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ¹		Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}			Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Ratatouille de legumes com grão ¹²		Beringela recheada com seitan e legumes ^{1, 6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177		Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabiças	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com puré de batata ^{7,12}	379	Caldeirada de lulas ¹⁴	574		Salada russa com pescada e ovo ^{3,4}	448	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	770				
	DIETA	Maruca cozida com batata cozida ⁴	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco ¹²	525		Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Filetes de pescada assados c/ arroz ¹²	420				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60		Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74		Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

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**

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.