

	SEGUNDA -30.05.22	Kcal	TERÇA-31.05.22	Kcal	QUARTA-01.06.21	Kcal	QUINTA-02.06.21	Kcal	SEXTA-03.06.21	Kcal	SÁBADO-04.06.21	Kcal	DOMINGO-05.06.21	Kcal	
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/177	Creme de coentros	177	Creme de abóbora com nabiças	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pizza queijo, fiambre e cogumelos <sup>1,7,8,12</sup>	885	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4,6,13</sup>	875	Arroz de pato <sup>3,12</sup>	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas <sup>4</sup>	561	Bifinhos de peru com molho de tomate e tagliatelle <sup>1,3,5,12</sup>	650	Bacalhau gratinado c/natas <sup>1,4,6,7</sup>	862	Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737
	<b>DIETA</b>	Perca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos <sup>1,3</sup>	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas <sup>12</sup>	635	Arroz de peixe (maruca) <sup>1,4</sup>	523				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / bróculos	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado <sup>1,12</sup>	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) <sup>1,12</sup>		Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous <sup>1</sup>		Croquetes de legumes com tagliatelle <sup>1,3,6</sup>		Guisado de lentilhas com chouriço de soja <sup>6</sup>		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura <sup>1,6,12,13</sup>		Massinha de soja com estufado de vegetais <sup>1,3,6</sup>	
JANTAR	<b>SOPA</b>	Aveludado de repolho	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa à lavrador com feijão <sup>6,12,13</sup>	254				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lasanha atum e espinafres <sup>1,4,7,12</sup>	941	Tortilha de tomate e frango desfiado <sup>3</sup>	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos <sup>1,3,14</sup>	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde <sup>6,12,13</sup>	789	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado c/ arroz <sup>12</sup>	539	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	486	Carne de porco assada c/ fusili <sup>1,3,12</sup>	740	Solha grelhada com batata cozido <sup>3,12</sup>	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco <sup>12</sup>	539				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Carne de porco assada c/ fusili <sup>1,3,13</sup>	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

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; 14 - Moluscos

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

		SEGUNDA -06.06.21	Kcal	TERÇA-07.06.21	Kcal	QUARTA-08.06.21	Kcal	QUINTA-09.06.21	Kcal	SEXTA-10.06.21	Kcal	SÁBADO-11.06.21	Kcal	DOMINGO-12.06.21	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Creme de courgetes	177	Sopa de abóbora com feijão verde	177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo <sup>6,12,13</sup>	288	<b>FERIADO</b>		Sopa de repolho	177	Creme de couve flor	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pescada de cebolada c/ batata assada <sup>4</sup>	735	Bifes de frango panados c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,6</sup>	719	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7</sup>	758	Rolo de carne c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	934			Vitela assada com batata assada <sup>12</sup>	774	Red-fish estufado c/ arroz branco <sup>4,12</sup>	688
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	724	Medalhões de pescada estufados com batata assada <sup>4,12</sup>	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,12</sup>	739	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>	449						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60			Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176			Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Lasanha lentilhas e vegetais (cogumelos, alho francês) <sup>1,6</sup>		Caldeirada de tofu com abóbora e pimento <sup>1,6</sup>		Almondegas de grão com espinafres e arroz <sup>1,6,12,13</sup>		Courgete recheada com ervilhas, couscous e castanhas <sup>1</sup>				Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde <sup>6,13</sup>		Bifes de seitan panados com esparguete <sup>1,6</sup>	
JANTAR	<b>SOPA</b>	Caldo verde (sem chouriço)	213	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne de porco à saloia c/ arroz branco <sup>12</sup>	737	Empadão de atum (arroz) <sup>3,4</sup>	998	Empadão de frango com arroz <sup>3</sup>	633	Souflé de pescada <sup>3,4</sup>	492						
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida c/ todos <sup>4</sup>	486	Esparguete à bolonhesa <sup>6,12,13</sup>	750	Solha no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango guisado c/ esparguete <sup>1,4,12</sup>	637						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista	60	Legumes cozidos	60	Salada mista	60						
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta /Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	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 -13.06.21	Kcal	TERÇA-14.06.21	Kcal	QUARTA-15.06.21	Kcal	QUINTA- 16.06.21	Kcal	SEXTA-17.06.21	Kcal	SÁBADO-18.06.21	Kcal	DOMINGO-19.06.21	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de abóbora com agrião	177	FERIADO		Sopa de Feijão Branco	288	Creme de courgete com cenoura ralada	177	Sopa de feijão verde	177	
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz <sup>12</sup>	660	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	540	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete <sup>1,3,7</sup>	674		Esparguete à bolonhesa <sup>6,12,13</sup>	750	Empadão de atum (arroz) <sup>3,4</sup>	998	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida <sup>1,3,6</sup>	1167		
	DIETA	Salmão grelhado c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	597	Bifanas grelhadas c/ arroz branco <sup>12</sup>	710	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561		Pescada corada c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ legumes gratinados	60		Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista/ grelos	60
	SOBREMESA	Fruta /Gelatina	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176		Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) 1,3		Bolinhas vegetarianas com salada de massa e cogumelos 1,3		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz			Fusilli tricolor com soja, tomate, abóbora e nozes 1,3,6,8		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de favas			
J A N T A R	SOPA	Sopa de mogango	315	Sopa de grão com couve	177	Creme de espinafres	177		Sopa Juliana	179						
	PRATO PRINCIPAL	Perca assada com batata corada <sup>4,12</sup>	778	Frango assado com fusli tricolor <sup>1,3,12</sup>	883	Filetes de pescada assados c/ puré <sup>4,12</sup>	772		Redfish no forno com puré de batata <sup>4,12</sup>	690						
	DIETA	Empadão de frango com arroz <sup>3</sup>	633	Solha grelhada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz <sup>12</sup>	635		Frango corado c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>	853						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60		Salada mista / legumes grelhados	60						
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

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

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

		SEGUNDA -20.06.21	Kcal	TERÇA-21.06.21	Kcal	QUARTA-22.06.21	Kcal	QUINTA-23.06.21	Kcal	SEXTA-24.06.21	Kcal	SÁBADO-25.06.21	Kcal	DOMINGO-26.06.21	Kcal	
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	254	Espinafres	177	Creme de ervilhas	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bacalhau com espinafres gratinado no forno <sup>1,4,7</sup>	747	Carne de porco com arroz de cenoura <sup>12</sup>	871	Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>	691	Almondegas com puré de batata <sup>7,12</sup>	817	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate <sup>1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,14</sup>	775	Guisadinho de frango com laços <sup>1,3</sup>	681	
	<b>DIETA</b>	Vitela estufada c/ fusili <sup>1,3</sup>	768	Caldeirada de peixe (maruca e red-fish) <sup>4,12</sup>	574	Frango corado c/ arroz <sup>12</sup>	678	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	
	<b>VEGETARIANA</b>	Empadão de arroz com lentilhas e legumes		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafres <sup>1,6,12,13</sup>		Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora <sup>1</sup>		Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete <sup>1,3,6</sup>		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura e soja) <sup>1,3,6</sup>		Courgette recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas <sup>8</sup>		Bolinhas de vegetais e grão com esparguete <sup>1,3</sup>		
JANTAR	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de cenoura com coentros	207	Sopa de legumes	177	Creme de courgette com abóbora	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Jardineira de vaca <sup>12</sup>	660	Salmão no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	754	Peito de frango estufado com arroz alegre <sup>12</sup>	692	Lulas estufadas c/ arroz branco <sup>14</sup>	571	Souflé de pescada <sup>3,4</sup>	492					
	<b>DIETA</b>	Pescada corada c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Bifes de peru grelhados c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	620	Perca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	620	Frango estufado com courgetes c/ arroz <sup>12</sup>	733					
	<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 / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

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

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

		SEGUNDA -27.06.21	Kcal	TERÇA-28.06.21	Kcal	QUARTA-29.06.21	Kcal	QUINTA-30.06.21	Kcal	SEXTA-01.07.22	Kcal	SÁBADO-02.07.22	Kcal	DOMINGO-03.07.22	Kcal	
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Creme de courgete	177	Sopa de peixe <sup>4</sup> / Sopa de feijão verde	155/177	<b>FERIADO</b>		Creme de tomate c/ pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Hamburguer com esparguete <sup>1,3,12</sup>	727	Choco estufado em tomatada com arroz branco <sup>14</sup>	744		Salmão no forno com especiarias e batata cozida <sup>4</sup>	754	Borrego assado com batatas <sup>12</sup>	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão <sup>1,2,4,5,6,7</sup>	1311	Carne de porco Alentejana <sup>2,12</sup>	976		
	<b>DIETA</b>	Carapaus assados c/ batata cozida <sup>4</sup>	377	Frango estufado c/esparguete <sup>1,3</sup>	681		Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	337						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60		Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta /Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176		Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonhesa de soja e esparguete <sup>1,3,6</sup>			Caldeirada de seitan <sup>1,6</sup>		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli <sup>1,3,6,12,13</sup>		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura <sup>1,6</sup>			
JANTAR	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão com lombardo <sup>6,12,13</sup>	315	Creme de alho francês	177		Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filetes de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>	654	Vitela assada c/ puré de batata <sup>7,12</sup>	787		Pizza de fiambre, milho e azeitonas <sup>7,12</sup>	942	Perca assada com batatinhas assadas <sup>4,12</sup>	645						
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	642		Pescada estufada c/ arroz <sup>4,12</sup>	688	Arroz de aves (frango e peru) <sup>3</sup>	633						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60		Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60						
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta /Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

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; 14 - Moluscos

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

Senha - Gestão, Qualidade e  
 Consultoria em Alimentação, Lda  
 Rua dos Investidores, Nº 3 - 4  
 Salas 1.01 e 1.05  
 2825 - 182 Caparica  
 NIF: 507 217 942  
 Tel: 21 099 29 74