

		SEGUNDA -31.05.21	Kcal	TERÇA-01.06.21	Kcal	QUARTA-02.06.21	Kcal	QUINTA-03.06.21	Kcal	SEXTA-04.06.21	Kcal	SÁBADO-05.06.21	Kcal	DOMINGO-06.06.21	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de peixe / Sopa de feijão verde	155/ 177	Creme de ervilhas	291	FERIADO		Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177	
	PRATO PRINCIPAL	Hamburguer com esparguete	727	Tiras Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Tagliatelli de frango e cogumelos	530			Borrego assado com batatas	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Carne de porco Alentejana	976	
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida	377	Frango estufado c/esparguete	681	Solha no forno c/ batata cozida	561			Massada de peixe	337					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado	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	Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira				Lentilhas de tomatada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura		
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com repolho	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177			Sopa de agrião	177					
	PRATO PRINCIPAL	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas	654	Vitela assada c/ puré de batata	787	Salada russa de atum	855			Perca assada com batatinhas assadas	645					
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusilli	720			Arroz de aves	633					
	SALADA / LEGUMES	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						

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 -07.06.21	Kcal	TERÇA-08.06.21	Kcal	QUARTA-09.06.21	Kcal	QUINTA-10.06.21	Kcal	SEXTA-11.06.21	Kcal	SÁBADO-12.06.21	Kcal	DOMINGO-13.06.21	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Creme de alho francês	177	FERIADO		Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177		
	PRATO PRINCIPAL	Pescada de cebolada c/ batata assada	735	Bifes de peru panados c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau espiritual	758			Salada rica de salmão (batata, cenoura e camarão)	803	Vitela assada com batata assada	774	Red-fish estufado c/ arroz branco	688		
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724	Medalhões de pescada estufados com batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739			Peito de peru estufado c/ macarrão	681						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60			Salada mista / legumes salteados	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
	VEGETARIANA	Lasanha lentilhas e vegetais (cogumelos, alho francês)		Caldeirada de tofu com abóbora e pimento		Almondegas de grão com espinafres e arroz				Estufado de favas com cenoura e arroz		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de seitan panados com esparguete			
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177			Sopa de lentilhas	290						
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empadão de frango com arroz	633			Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz de cenoura	877						
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767	Solha no forno c/ batata assada	645			Perca no forno 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

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

		SEGUNDA -14.06.21	Kcal	TERÇA-15.06.21	Kcal	QUARTA-16.06.21	Kcal	QUINTA- 17.06.21	Kcal	SEXTA-18.06.21	Kcal	SÁBADO-19.06.21	Kcal	DOMINGO-20.06.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Sopa de couve-flor	177	Sopa de Feijão Branco	288	Creme de courgete com cenouras	177	Sopa de feijão verde	177
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete	674	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738	Esparguete à bolonhesa	750	Empadão de atum (arroz)	998	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167
	DIETA	Salmão grelhado c/ batata cozida	597	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Corvina assada c/ batata cozida	561	Frango estufado simples com macarrão	681	Pescada corada c/ batata assada	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista/ grelos	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)		Salsicha vegetariana com salada de massa e cogumelos		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de tofu com esparguete		Fusilli tricolor com soja, tomate, abóbora e nozes		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de favas	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Sopa Juliana	179				
	PRATO PRINCIPAL	Perca assada com batata corada	778	Frango assado com fusli tricolor	883	Filetes de solha assados c/ puré	772	Carne de porco frita com arroz de coentros	886	Redfish no forno com puré de batata	690				
	DIETA	Empadão de frango com arroz	633	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango corado c/ arroz de cenoura	853				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	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

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

		SEGUNDA -21.06.21	Kcal	TERÇA-22.06.21	Kcal	QUARTA-23.06.21	Kcal	QUINTA-24.06.21	Kcal	SEXTA-25.06.21	Kcal	SÁBADO-26.06.21	Kcal	DOMINGO-27.06.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Sopa à lavrador	254	Espinafres	177	Grão c/ nabiças	315	Creme de couve-flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau no forno em cama de espinafres	747	Carne de porco com com arroz de cenoura	871	Bolonhesa de atum	691	Almondegas com puré de batata	817	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate	775	Guisadinho de frango com laços	681
	DIETA	Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de peixe (maruca e red-fish)	574	Frango corado c/ arroz	678	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Solha no forno c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	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	Empadão de arroz com lentilhas e legumes		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafres		Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora		Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)		Courgete recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas		Bolinhas de vegetais e grão com esparguete	
JANTAR	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Sopa de mistura	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Jardineira de vaca	660	Salmão no forno c/ batata cozida	754	Perna de peru assado com arroz alegre	692	Lulas estufadas c/ arroz branco	571	Souflé de pescada	492				
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	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

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

		SEGUNDA -28.06.21	Kcal	TERÇA-29.06.21	Kcal	QUARTA-30.06.21	Kcal	QUINTA-01.07.21	Kcal	SEXTA-02.07.21	Kcal	SÁBADO-03.07.21	Kcal	DOMINGO-04.07.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	FERIADO		Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de abóbora com espinafres	177	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita	735			Massada de peixe com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540	Esparguete à bolonhesa	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713			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	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	Moussaka de lentilhas				Chop-suey de legumes e grão com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de grão com legumes e arroz branco		Jardineira de legumes e ervilhas		Guisado de favas com chouriço de soja	
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177			Canja com massinhas / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne	732			Caril de peru com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas	681	Frango assado com esparguete	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486			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 / 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

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