

		SEGUNDA-27.05.19	Kcal	TERÇA-28.05.19	Kcal	QUARTA-29.05.19	Kcal	QUINTA-30.05.19	Kcal	SEXTA-31.05.19	Kcal	SÁBADO-01.06.19	Kcal	DOMINGO-02.06.19	Kcal
ALMOÇO	SOPA											Sopa de feijão com lombardo	288	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL											Bifana grelhada com esparguete	713	Douradinhos no forno com arroz de tomate	818
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES											Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA											Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA												Guisadinho de feijão, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)
JANTAR	SOPA														
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														

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-03.06.19	Kcal	TERÇA-04.06.19	Kcal	QUARTA-05.06.19	Kcal	QUINTA-06.06.19	Kcal	SEXTA-07.06.19	Kcal	SÁBADO-08.06.19	Kcal	DOMINGO-09.06.19	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de abónora com feijão verde	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	Atum de cebolada c/ batata assada	735	Bifes de peru panados c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau espiritual	758	Rolo de carne c/ macarrão	934	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	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Peito de peru estufado c/ macarrão	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 / 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		Almondégas de grão com espinafres e arroz		Courgete recheada com ervilhas, couscous e castanhas		Estufado de favas com cenoura e arroz		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de seitan panados com esparguete	
J A N T A R	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	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	Soufflé de pescada	492	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	Frango guisado c/ esparguete	637	Perca no forno 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-10.06.19	Kcal	TERÇA-11.06.19	Kcal	QUARTA-12.06.19	Kcal	QUINTA-13.06.19	Kcal	SEXTA-14.06.19	Kcal	SÁBADO-15.06.19	Kcal	DOMINGO-16.06.19	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/177	Sopa de coentros	177	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177	
	PRATO PRINCIPAL		Salada de grão com bacalhau	875	Arroz de pato	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas	561	Croquetes com tagliatelle	936	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737		
	DIETA		Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe (maruca)	523						
	SALADA / LEGUMES		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
	VEGETARIANA		Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de legumes com tagliatelle		Guisado de lentilhas com chouriço de soja		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Massinha de soja com estufado de vegetais			
JANTAR	SOPA		Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador com feijão	254						
	PRATO PRINCIPAL		Tortilha de tomate e frango desfiado	611	Lasanha atum e espinafres	941	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde	789	Corvina assada c/ batata cozida	561						
	DIETA		Pescada cozida c/ batata cozida	486	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 / 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						

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-17.06.19	Kcal	TERÇA-18.06.19	Kcal	QUARTA-19.06.19	Kcal	QUINTA-20.06.19	Kcal	SEXTA-21.06.19	Kcal	SÁBADO-22.06.19	Kcal	DOMINGO-23.06.19	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	FERIADO		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			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			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	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	
	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				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			Sopa Juliana	179					
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Frango assado com fusli tricolor	883	Filetes de solha assados c/ puré	772			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			Frango corado c/ arroz de cenoura	853					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	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					

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-24.06.19	Kcal	TERÇA-25.06.19	Kcal	QUARTA-26.06.19	Kcal	QUINTA-27.06.19	Kcal	SEXTA-28.06.19	Kcal	SÁBADO-29.06.19	Kcal	DOMINGO-30.06.19	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Grão com massinhas	347	Sopa Juliana	179	Creme de espargos	177	Sopa de espinafres	177	Sopa de repolho	177	FERIADO		Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à alentejana com arroz de coentros	992	Lulas estufadas c/ arroz branco	571	Lasanha	719	Bacalhau à brás	842	Frango corado c/ arroz de cenoura	853			Tortilha de pescada	500
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Abrótea no forno c/ batata cozida	561	Peru estufado com courgetes c/ arroz branco	633	Pescada cozida com batata	486				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	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
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette, com arroz		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes		Almondégas de soja e batata com arroz		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e couscous de pimentos					Crepe de lentilhas com pure misto de batata e cenoura
JANTAR	SOPA	Sopa de mistura	177	Sopa de Feijão Branco	288	Creme de courgete com abóbora	177	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de tomate com pão torrado	207				
	PRATO PRINCIPAL	Salada russa de atum (batata, ervilha e cenoura e feijão verde)	855	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete	674	Filetes de solha no forno c/ macedónia	439	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes	853	Rojões à Minhota	976				
	DIETA	Arroz de aves (frango e peru)	684	Pescada corada c/ batata assada	645	Vitela estufada c/ arroz	837	Maruca assada c/ batata cozida	561	Massinha de maruca	337				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	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