

		SEGUNDA -01.06.20	Kcal	TERÇA-02.06.20	Kcal	QUARTA-03.06.20	Kcal	QUINTA-04.06.20	Kcal	SEXTA-05.06.20	Kcal	SÁBADO-06.06.20	Kcal	DOMINGO-07.06.20	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		Almondegas 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	Souflé 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 -08.06.20	Kcal	TERÇA-09.06.20	Kcal	QUARTA-10.06.20	Kcal	QUINTA-11.06.20	Kcal	SEXTA-12.06.20	Kcal	SÁBADO-13.06.20	Kcal	DOMINGO-14.06.20	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	FERIADO	FERIADO			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					Croquetes com tagliatelle	936	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820					Arroz de peixe (maruca)	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60					Salada mista / esparregado	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes						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	
J A N T A R	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177					Sopa à lavrador com feijão	254				
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres	941	Tortilha de tomate e frango desfiado	611					Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada cozida c/ batata cozida	486					Carne de vaca estufada c/ arroz branco	539				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					Salada mista	60				
	SOBREMESA	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 -15.06.20	Kcal	TERÇA-16.06.20	Kcal	QUARTA-17.06.20	Kcal	QUINTA- 18.06.20	Kcal	SEXTA-19.06.20	Kcal	SÁBADO-20.06.20	Kcal	DOMINGO-21.06.20	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	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	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

		SEGUNDA -22.06.20	Kcal	TERÇA-23.06.20	Kcal	QUARTA-24.06.20	Kcal	QUINTA-25.06.20	Kcal	SEXTA-26.06.20	Kcal	SÁBADO-27.06.20	Kcal	DOMINGO-28.06.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Sopa à Lavrador	254	Creme de alho francês	177	Creme de beterraba	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de feijão com hortaliças	288	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Bife de atum à portuguesa com batata cozida	735	Caril de peru com arroz	749	Massada de peixe (red fish) com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540	Carne de vaca à Rio Tinto	780	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz ervilhas	644				
	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	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com feijão e cogumelos		Chop-suey de seitan com legumes e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco		Espetadas de tofu grelhadas com batata cozida e legumes		Guisado de favas com chouriço de soja	
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/ 179				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de vaca com puré de batata	732	Cacção de coentrada	574	Febras de cebolada com arroz de tomate	749	Caldeirada de lulas	681	Frango assado com esparguete	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	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	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 -29.06.20	Kcal	TERÇA-30.06.20	Kcal	QUARTA-01.07.20	Kcal	QUINTA-02.07.20	Kcal	SEXTA-03.07.20	Kcal	SÁBADO-04.07.20	Kcal	DOMINGO-05.07.20	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		Sopa de peixe / Sopa de feijão verde	155 / 177	Creme de ervilhas	291	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177	
	PRATO PRINCIPAL		Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Tagliatelli de peru e cogumelos	530	Salmão no forno com especiarias e batata doce	754	Vitela assada c/arroz alegre	774	Pasteis de bacalhau com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)	1311	Carne de porco Alentejana com arroz branco	976		
	DIETA		Frango estufado c/esparguete	681	Arroz de peixe (maruca)	523	Carne porco assada c/ arroz	737	Solha no forno c/ batata cozida	561						
	SALADA / LEGUMES		Salada mista	60	Salada mista / esparregado	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		Estufado de soja com abóbora e arroz branco		Bolonhesa de lentilhas		Caldeirada de seitan		Favas de tomatada com arroz branco		Cogumelos estufados com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura			
JANTAR	SOPA		Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177						
	PRATO PRINCIPAL	Frango estufado com bacon c/ puré de batata	700	Salada de atum com feijão frade, com cebola, ovo e coentros	877	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas	654							
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688	Arroz de aves	633							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	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