

		SEGUNDA -04.06.18	Kcal	TERÇA-05.06.18	Kcal	QUARTA-06.06.18	Kcal	QUINTA-07.06.18	Kcal	SEXTA-08.06.18	Kcal	SÁBADO-09.06.18	Kcal	DOMINGO-10.06.18	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgete com cenouras	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/177	Sopa de coentros	177	Creme de agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Meia desfeita de bacalhau	875	Arroz de aves	684	Massinha fusili de salmão	754	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ arroz branco	683	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ macarrão	694
	DIETA	Arroz de peixe	523	Frango estufado c/esparguete	681	Carapaus assados c/ batata cozida	377	Vitela assada c/ arroz de legumes	787	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / bróculos	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	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Flan de cenoura com ervilhas salteadas		Bolinhas de arroz com espinafres		Arroz à valenciana com seitan		Puré de grão com escabeche de cenouras		Crepes de legumes com arroz de ervilhas		Feijão guisado com macarronete		Empadão de arroz com legumes	
JANUÁRIA	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de abóbora e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador	254				
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres	941	Tortilha de tomate e frango desfiado	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde	789	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada estufada c/ batata cozida	561	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ macarrão	542				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	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	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Inês Martins (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1144N)

		SEGUNDA-11.06.18	Kcal	TERÇA-12.06.18	Kcal	QUARTA-13.06.18	Kcal	QUINTA-14.06.18	Kcal	SEXTA-15.06.18	Kcal	SÁBADO-16.06.18	Kcal	DOMINGO-17.06.18	Kcal	
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/ 177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Creme de ervilhas com hortelã	291	Sopa de brocolos	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de couve-flor	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Esparguete à bolonhesa	750	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Choquinhos à bulhão pato c/ batata cozida	552	Salada fria de frango desfiado com ovo cozido e massa	886	Empadão de atum (arroz)	998	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167	
	<b>DIETA</b>	Medalhões de pescada estufados c arroz branco	688	Vitela assada c/ fusili	820	Corvina assada c/ batata cozida	561	Hamburguer grelhado c/ esparguete	637	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	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	
	<b>VEGETARIANA</b>	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos		Chop-suey de legumes com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Espetadas de legumes grelhados com guisado de lentilhas		Feijoada brasileira vegetariana		Arroz de favas com chouriço de soja		
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177	Creme de espinafres	177	Sopa de nabiças	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Empada de galinha com arroz de ervilhas	793	Filetes de solha assados c/ puré	772	Stroganof de frango com cogumelos e macarrão	834	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738					
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas c/ esparguete	713	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Perca corada c/ batata cozida	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / macedónia de legumes	60	Salada mista	60					
	<b>SOBREMESA</b>	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Inês Martins (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1144N)

		SEGUNDA-18.06.18	Kcal	TERÇA-19.06.18	Kcal	QUARTA-20.06.18	Kcal	QUINTA-21.06.18	Kcal	SEXTA-22.06.18	Kcal	SÁBADO-23.06.18	Kcal	DOMINGO-24.06.18	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgete com cenouras	177	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Grão c/ nabiças	315	Creme de couve-flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Frango estufado com batatinhas	804	Lulas estufadas c/ puré de batata	571	Lasanha	719	Peixe à brás	842	Rojões à Minhota	976	Bacalhau à Lagareiro	497	Caril de frango com arroz branco	774
	DIETA	Arroz de peixe	337	Peru corado c/ esparguete	883	Solha no forno c/ salada quente de batata	620	Vitela assada com arroz alegre (cenoura e milho)	774	Carapaus assados c/ batata cozida	377				
	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 / 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	Empada campestre		Vegetais estufados com tofu e arroz		Caril de lentilhas abóbora, batata e banana		Arroz à valênciana com seitan		Courgete recheada com couscous e castanhas		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de soja panados com arroz de sultanas	
JANTAR	SOPA	Sopa de mistura	177	Sopa de Feijão Branco	288	Sopa de agrião	177	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Tortilha de peixe	500	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e arroz cenoura	684	Ovos verdes (atum) c/ arroz de ervilhas	906	Arroz à valênciana	651	Filetes de peixe no forno c/ macedónia	439				
	DIETA	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes	853	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Maruca assada c/ batata cozida	561	Peru estufado com courgetes c/ arroz de cenoura	603				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Inês Martins (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1144N)

		SEGUNDA-25.06.18	Kcal	TERÇA-26.06.18	Kcal	QUARTA-27.06.18	Kcal	QUINTA-28.06.18	Kcal	SEXTA-29.06.18	Kcal	SÁBADO-30.06.18	Kcal	DOMINGO-01.07.18	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de Sta Teresinha / Creme de brócolos	292/177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo	288	FERIADO		Creme de couve flor	177	Sopa de abóbora e feijão verde	177
	PRATO PRINCIPAL	Peixe à Gomes de Sá	862	Frango assado c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau com natas	758	Perna de peru assada com fusilli tricolor	756			Carne de porco à portuguesa c/ arroz branco	737	Caldeirada	574
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724	Lombos de pescada estufados c/ batata cozida	561	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz	736	Peixe espada grelhado com batata cozida	449						
	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 / 176	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)		Stroganof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de legumes com tagliatelle				Hambúrguer de batata e cenoura com arroz de lombardo e cenoura		Soja estufada com arroz branco	
JANINHA	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177						
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas c/ puré de batata	817	Caril de peixe com arroz	574	Empada de galinha com arroz de ervilhas	1071	Souflé de pescada	492						
	DIETA	Corvina assada c/ arroz de legumes	691	Frango guisado c/ couscous	507	Solha no forno c/ batata assada	645	Peito de peru estufado c/ macarrão	637						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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						

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