

		SEGUNDA - 03.06.24	Kcal	TERÇA - 04.06.24	Kcal	QUARTA - 05.06.24	Kcal	QUINTA - 06.06.24	Kcal	SEXTA - 07.06.24	Kcal	SÁBADO - 08.06.24	Kcal	DOMINGO - 09.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de curgete	177	Sopa de peixe <sup>4</sup> / Sopa de feijão verde	155/ 177	Creme de feijão com espinafres <sup>1,4,6,12,13</sup>	291	Creme de legumes	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer com esparguete <sup>1,3,6</sup>	727	Salmão no forno com especiarias e batata cozida <sup>4</sup>	754	Tagliatelli de frango e cogumelos <sup>1,3,12</sup>	530	Feijoada de choco com arroz branco <sup>14</sup>	491	Borrego assado com batatas <sup>12</sup>	540	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos <sup>1,3,4</sup>	466	Carne de porco Alentejana <sup>6,12</sup>	976
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	377	Frango estufado c/esparguete <sup>1,2,12</sup>	681	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	337	Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas <sup>6</sup>		Bolonhesa de soja e esparguete <sup>1,6</sup>		Lentilhas de tomata com arroz branco		Caldeirada de seitan <sup>1,6</sup>		Feijoada de soja à brasileira <sup>6</sup>		Hambúrgueres de feijão e legumes com massa fusilli <sup>1,6,12</sup>		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura <sup>1,6</sup>	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com repolho <sup>12</sup>	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177				
	PRATO PRINCIPAL	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>	654	Vitela assada c/ puré de batata <sup>7,12</sup>	787	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas <sup>1,7,12</sup>	942	Perca assada com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>	645				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	542	Pescada estufada c/ arroz <sup>4,12</sup>	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli <sup>1,3,12</sup>	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	642	Arroz de aves <sup>3</sup>	633				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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 Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 10.06.24	Kcal	TERÇA - 11.06.24	Kcal	QUARTA - 12.06.24	Kcal	QUINTA - 13.06.24	Kcal	SEXTA - 14.06.24	Kcal	SÁBADO - 15.06.24	Kcal	DOMINGO - 16.06.24	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	<b>FERIADO</b>		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabiças	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL		Grelhada mista c/ arroz branco <sup>12</sup>	621	Massada de peixe com delicias do mar <sup>1,2,4,12,14</sup>	622	Moelinhas de tomatada c/ arroz <sup>12</sup>	684	Bacalhau à brás <sup>3,4,6</sup>	842	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco <sup>1,4,6</sup>	770		
	DIETA		Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Feijoada á transmontana com arroz branco	871	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz <sup>4</sup>	688	Peito de peru estufado c/ massa <sup>1,3</sup>	678						
	SALADA / LEGUMES		Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA		Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup>		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup>		Estufado de feijão com legumes e arroz branco <sup>12</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>1,6,11</sup>		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup>			
JANTAR	SOPA	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177							
	PRATO PRINCIPAL	Cação de coentrada <sup>4,12</sup>	574	Empadão de carne <sup>3,7,12</sup>	732	Salada russa de peixe <sup>3,4</sup>	855	Perna peru assado com massa <sup>1,3,12</sup>	849							
	DIETA	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes <sup>12</sup>	734	Perca no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango corado c/ esparguete <sup>1,6,12</sup>	596	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Esparguete	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60							
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74							

Legenda: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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 Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 17.06.24	Kcal	TERÇA - 18.06.24	Kcal	QUARTA - 19.06.24	Kcal	QUINTA - 20.06.24	Kcal	SEXTA - 21.06.24	Kcal	SÁBADO - 22.06.24	Kcal	DOMINGO - 23.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Rojões à Minhota <sup>12</sup>	976	Redfish no forno com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	690	Macarronada de carne gratinada <sup>1,3,7,12</sup>	719	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4,6,13</sup>	540	Arroz de aves <sup>3,12</sup>	933	Tortilha de peixe <sup>3,4,6</sup>	500	Frango estufado c/arroz <sup>12</sup>	681
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	449	Frango corado c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>	853	Massinha de cação <sup>1,3,4</sup>	337	Peru estufado com curgetes c/ fusili tricolor <sup>1,3,12</sup>	633	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz <sup>6</sup>		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes <sup>1,3,6,8</sup>		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado <sup>1,12</sup>		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette <sup>1,3,12</sup>		Almondegas de grão e batata com arroz <sup>1,12</sup>		Crepe de soja com lentilhas e cenoura <sup>6</sup>		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos <sup>6,12,13</sup>	
J A N T A R	SOPA	Sopa de legumes	177	Sopa de Feijão Branco <sup>6,12,13</sup>	288	Sopa de agrião	177	Creme de feijão verde	177	Creme de curgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz <sup>12</sup>	674	Salada russa com atum (s/ ovo) <sup>4</sup>	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>	853	Filetes de peixe no forno c/ couscous e cenoura <sup>1,4,12</sup>	439				
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete <sup>1,3</sup>	620	Pescada corada c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	877	Maruca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Vitela estufada c/ arroz <sup>12</sup>	837				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

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 Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 24.06.24	Kcal	TERÇA - 25.06.24	Kcal	QUARTA - 26.06.24	Kcal	QUINTA - 27.06.24	Kcal	SEXTA - 28.06.24	Kcal	SÁBADO - 29.06.24	Kcal	DOMINGO - 30.06.24	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	177	<b>FERIADO</b>				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete <sup>4</sup>	467	Strogonoff de frango com esparguete <sup>1,6,7,12</sup>	877	Soufflé de pescada <sup>3,4</sup>	492	Feijoada de porco c/ arroz branco <sup>6,12,13</sup>	744	Bacalhau gratinado com espinafres <sup>4,7</sup>	875					
	<b>DIETA</b>	Bifes de peru grelhados c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	581	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	640	Frango guisado c/ massa <sup>1,3,12</sup>	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco <sup>4</sup>	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos <sup>1,3,12</sup>	820					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 176					
	<b>VEGETARIANA</b>	Croquetes de legumes com arroz		Rancho vegetariano com chouriço de soja <sup>1,6</sup>		Crepes de legumes e ervilhas <sup>1</sup>		Strogonoff de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas <sup>1,6,12</sup>		Strogonoff de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>						
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177	Creme de repolho	177	Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabijas	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Almondegas com puré de batata <sup>7,12</sup>	379	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	574	Bifanas ao alinho com arroz <sup>12</sup>	640	Salada russa com pescada e ovo <sup>3,4</sup>	448	Frango assado com batata frita <sup>12</sup>	770					
	<b>DIETA</b>	Maruca cozida com batata cozida <sup>4</sup>	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco <sup>12</sup>	525	Solha grelhada com batata corada <sup>4,12</sup>	422	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,12</sup>	739	Filetes de pescada assados c/ arroz <sup>12</sup>	420					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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 Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.