

		SEGUNDA - 01.07.24	Kcal	TERÇA - 02.07.24	Kcal	QUARTA - 03.07.24	Kcal	QUINTA - 04.07.24	Kcal	SEXTA - 05.07.24	Kcal	SÁBADO - 06.07.24	Kcal	DOMINGO - 07.07.24	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177	
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão ^{1,3,12}	440	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Arroz de pato ^{3,12}	684	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737	
	DIETA	Bacalhau com natas (com batata cozida)	875	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3}	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ^{4,12}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples ^{1,4}	523					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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 ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonoff de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}		Hambúrguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}		Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}		
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de coentros	177					
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		Tortilha de tomate e frango desfiado ³	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789	Corvina assada c/ batata assada ^{4,12}	561					
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,12}	740	Red fish assado c/ batata cozida ^{1,12}	688	Carne de vaca estufada c/ arroz branco ¹²	539					
	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176					

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 - 08.07.24	Kcal	TERÇA - 09.07.24	Kcal	QUARTA - 10.07.24	Kcal	QUINTA - 11.07.24	Kcal	SEXTA - 12.07.24	Kcal	SÁBADO -13.07.24	Kcal	DOMINGO - 14.07.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças ²	315	ENCERRADO	ENCERRADO		
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688	Frango à Brás ^{3,6}	945	Lombos de pescada estufados com batata cozida ^{4,12}	645	Rancho ^{1,3,12}	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803				
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Bacalhau com natas	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz ¹²	609	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Peito de peru estufado c/ batatinhas ¹²	551				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176				
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ¹		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,12}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,8,12}					
J A N T A R	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Pescada com todos ^{3,4}	754	Empadão de carne ¹²	703	Açorda de Bacalhau ^{1,3,4}	554	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	1024				
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Frango guisado c/ arroz ¹²	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	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 - 15.07.24	Kcal	TERÇA - 16.07.24	Kcal	QUARTA - 17.07.24	Kcal	QUINTA - 18.07.24	Kcal	SEXTA - 19.07.24	Kcal	SÁBADO - 20.07.24	Kcal	DOMINGO - 21.07.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202/ 177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	ENCERRADA	ENCERRADA		
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,6,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Hamburguer no forno c/ batata frita e arroz ^{1,3,6,12}	1167				
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco ¹²	710	Filetes de solha assados com puré de batata	772	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa ^{1,3,12}	660	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178				
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,6}		Feijão estufado com cenouras e arroz					
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213	Sopa de curgete com cenoura	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{4,12}	778	Arroz de aves ³	421	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Carne de porco estufada c/ massa ^{1,3,12}	886	Empadão (arroz) de atum ⁴	389				
	DIETA	Frango estufado simples com massa ^{1,3}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Hambúrguer grelhado c/ esparguete ^{1,3,6}	637				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	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 -22.07.24	Kcal	TERÇA -23.07.24	Kcal	QUARTA - 24.07.24	Kcal	QUINTA - 25.07.24	Kcal	SEXTA - 26.07.24	Kcal	SÁBADO - 27.07.24	Kcal	DOMINGO - 28.07.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de curgetes	292/ 177	Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas com ervilhas	177	ENCERRADA	ENCERRADA		
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) c/ arroz de tomate ^{1,4,6}	343	Lombo de porco com batata frita	906	Carapaus assados c/ batata cozida	691	Frango á brás c/ salada	521	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) ^{2,4}	803				
	DIETA	Lasanha de carne	768	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Peru assado com arroz	678	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561	Febra grelhada com arroz branco ¹²	710				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196				
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura) ^{1,6}		Arroz à valenciana de tofu ^{1,6}					
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de curgete com abóbora	177	Sopa de legumes	177				
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com massa fusilli ^{1,3,6,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692	Soufflé de pescada ^{3,4}	492	Bifes de porco ao alinho com arroz ¹²	449				
	DIETA	Solha corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Vitela estufada com esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Hamburguer de aves com arroz	733	Arroz de peixe ⁴	345				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	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

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