

		SEGUNDA -06.07.20	Kcal	TERÇA-07.07.20	Kcal	QUARTA-08.07.20	Kcal	QUINTA-09.07.20	Kcal	SEXTA-10.07.20	Kcal	SÁBADO-11.07.20	Kcal	DOMINGO-12.07.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Sopa à lavrador	254	Espinafres	177	Grão c/ nabiças	315	Creme de couve-flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau no forno com broa e batata	747	Carne de porco com castanhas com arroz de cenoura	871	Bolonhesa de atum	691	Almondegas com puré de batata	817	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate	775	Guisadinho de frango com laços	681
	DIETA	Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de peixe (maruca e red-fish)	574	Frango corado c/ arroz	678	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Solha no forno c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	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	Empadão de arroz com lentilhas e legumes		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafes		Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora		Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura e soja)		Courgete recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas		Barritas de vegetais e grão com esparguete	
JANTA	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Sopa de mistura	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Jardineira de vaca	660	Salmão no forno c/ batata cozida	754	Perna de peru assado com arroz alegre	692	Lulas estufadas c/ arroz branco	571	Souflé de pescada	492				
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	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				

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 -13.07.20	Kcal	TERÇA-14.07.20	Kcal	QUARTA-15.07.20	Kcal	QUINTA-16.07.20	Kcal	SEXTA-17.07.20	Kcal	SÁBADO-18.07.20	Kcal	DOMINGO-19.07.20	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de Sta Teresinha / Creme de brócolos	292/177	Creme de alho francês	177	Creme de couve flor	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	Frango à Brás	945	Lombos de solha estufados com batata assada	645	Chilli (carne vaca picada e feijão) com arroz branco	651	Salada russa de atum (batata, ervilha e cenoura e feijão verde)	855	Bifana grelhada com esparguete	713	Douradinhos no forno com arroz de tomate	818	
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida	683	Arroz de lulas	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida	609	Massada de peixe (red-fish)	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas	551					
	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	Quiche de grão e vegetais		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle		Falafel com arroz de sultanas		Guisadinho de feijão, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
JANTAR	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	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ arroz de cenoura	706	Pescada cozida com todos	486	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de bacalhau	496	Strogonoff peru c/ puré de batata	909					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637	Corvina assada 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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA -20.07.20	Kcal	TERÇA-21.07.20	Kcal	QUARTA-22.07.20	Kcal	QUINTA-23.07.20	Kcal	SEXTA-24.07.20	Kcal	SÁBADO-25.07.20	Kcal	DOMINGO-26.07.20	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 -27.07.20	Kcal	TERÇA- 28.07.20	Kcal	QUARTA- 29.07.20	Kcal	QUINTA- 30.07.20	Kcal	SEXTA- 31.07.20	Kcal	SÁBADO-01.08.20	Kcal	DOMINGO-02.08.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177										
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Salada de grão com bacalhau	875										
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820										
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60										
	SOBREMESA	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											
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177										
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres	941	Tortilha de tomate e frango desfiado	611										
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada cozida c/ batata cozida	486										
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60										
	SOBREMESA	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