

	SEGUNDA -04.07.22	Kcal	TERÇA-05.07.22	Kcal	QUARTA-06.07.22	Kcal	QUINTA-07.07.22	Kcal	SEXTA-08.07.22	Kcal	SÁBADO-09.07.22	Kcal	DOMINGO-10.07.22	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde (sem chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Sopa à Lavrador ^{1,4,6,12,13}	177	Creme de alho francês	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de abóbora com espinafres	177	Sopa de nabijas	177	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	540	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Bifes de frango c/ arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz ⁴	688	Peito de peru estufado c/ arroz ¹²	678					
	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 / Gelatina	68 / 176	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes e quinoa com arroz ¹¹		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ⁶		Estufado de grão com legumes e arroz branco		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,12}		Bolinhas vegetarianas com salada de batata e legumes ¹		
J A N T A R	SOPA	Creme de courgete com coentros	177	Creme de lentilhas e cenoura ralada	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de abóbora com feijão verde	177					
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne ^{7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de frango com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Perna de peru assada com esparguete ^{1,3,12}	849					
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes ¹²	734	Perca no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango corado c/ esparguete ^{1,3,12}	596	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos
 Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA -11.07.22	Kcal	TERÇA-12.07.22	Kcal	QUARTA-13.07.22	Kcal	QUINTA-14.07.22	Kcal	SEXTA-15.07.22	Kcal	SÁBADO-16.07.22	Kcal	DOMINGO-17.07.22	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Sopa de alho francês	254	Creme de cenoura	177	Grão c/ nabiças	315	Sopa de espinafres	315	Creme de couve-flor	177	Sopa de repolho e cenoura	177	
	PRATO PRINCIPAL	Moussaka com carne picada mista e arroz branco ¹²	1092	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,14}	775	Salsichas com couve lombarda e arroz ¹²	906	Bolonhesa de atum ^{1,3,4,6}	691	Guisadinho de peru com laços ^{1,3}	681	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803	Lombo no forno com arroz de legumes ¹²	754	
	DIETA	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Vitela estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	768	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561	Frango corado c/ arroz ¹²	678	Febra grelhada com arroz branco ¹²	710					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de grão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,3}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja) ^{1,3,6}		Arroz à valência de tofu ^{1,6}		Bolinhas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura ¹		Courgete recheada com couscous, grão e legumes ^{1,3}		
JANTAR	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de courgete com abóbora	177	Sopa de legumes	177					
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata ^{4,6,12}	658	Strogonoff peru com arroz branco ^{1,12}	677	Souflé de pescada ^{3,4}	492	Coxas de frango assadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449					
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango estufado com courgetes c/ arroz ¹²	733	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Empadão de carne com arroz ³	345					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos

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

		SEGUNDA -18.07.22	Kcal	TERÇA-19.07.22	Kcal	QUARTA-20.07.22	Kcal	QUINTA-21.07.22	Kcal	SEXTA-22.07.22	Kcal	SÁBADO-23.07.22	Kcal	DOMINGO-24.07.22	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha / Creme de courgetes	292/ 177	Creme de brócolos	177	Sopa de feijão com lombardo ^{6,12,13}	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa juliana	177	Creme de legumes	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688	Frango à Brás ^{1,3,6}	945	Lombos de pescada estufados com batata assada ⁴	645	Rancho ^{1,3}	582	Delícia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{1,2,4}	803	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	Pataniscas com arroz de feijão ^{1,3,4,6,12,13}	484	
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Arroz de lulas ¹⁴	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida ¹²	609	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	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	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta	68 / 176	Fruta	68 / 176	
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ^{1,6}		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ^{1,6}		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3,6}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,6,7,8,11}		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos ^{1,3}		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
J A N T A R	SOPA	Creme de alface	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (sem chouriço)	213	Sopa de feijão verde	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Bacalhau com natas ^{1,4,7,6}	540	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	703	Caldeirada de lulas ¹⁴	574	Chilli com arroz branco ^{6,12,13}	1024					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango guisado c/ esparguete ^{1,3,12}	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos

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