

		SEGUNDA -04.05.20	Kcal	TERÇA-05.05.20	Kcal	QUARTA-06.05.20	Kcal	QUINTA-07.05.20	Kcal	SEXTA-08.05.20	Kcal	SÁBADO-09.05.20	Kcal	DOMINGO-10.05.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Sopa à Lavrador	254	Creme de alho francês	177	Creme de beterraba	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de feijão com hortaliças	288	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Bife de atum à portuguesa com batata cozida	735	Caril de peru com arroz	749	Massada de peixe (red fish) com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540	Carne de vaca à Rio Tinto	780	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz ervilhas	644				
	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	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com feijão e cogumelos		Chop-suey de seitan com legumes e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco		Espetadas de tofu grelhadas com batata cozida e legumes		Guisado de favas com chouriço de soja	
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/179				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de vaca com puré de batata	732	Cacção de coentrada	574	Febras de cebolada com arroz de tomate	749	Caldeirada de lulas	681	Frango assado com esparguete	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Frango corado c/ esparguete	596	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	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 -11.05.20	Kcal	TERÇA-12.05.20	Kcal	QUARTA-13.05.20	Kcal	QUINTA-14.05.20	Kcal	SEXTA-15.05.20	Kcal	SÁBADO-16.05.20	Kcal	DOMINGO-17.05.20	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de peixe / Sopa de feijão verde	155/177	Creme de ervilhas	291	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	PRATO PRINCIPAL	Hamburguer com esparguete	727	Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Tagliatelli de peru e cogumelos	530	Salmão no forno com especiarias e batata doce	754	Vitela assada c/arroz alegre	774	Pasteis de bacalhau com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)	1311	Carne de porco Alentejana com arroz branco	976
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	561	Frango estufado c/esparguete	681	Arroz de peixe (maruca)	523	Carne porco assada c/ arroz	737	Solha no forno c/ batata cozida	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 / 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	Hamburguer de grão e cogumelos com massa fusilli		Estufado de soja com abóbora e arroz branco		Bolonhesa de lentilhas		Caldeirada de seitan		Favas de tomatada com arroz branco		Cogumelos estufados com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com repolho	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177				
	PRATO PRINCIPAL	Perca assada com batatinhas assadas	645	Frango estufado com bacon c/ puré de batata	700	Salada de atum com feijão frade, com cebola, ovo e coentros	877	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas	654				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusilli	720	Pescada estufada c/ arroz	688	Arroz de aves	633				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	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

	SEGUNDA -18.05.20	Kcal	TERÇA-19.05.20	Kcal	QUARTA-20.05.20	Kcal	QUINTA-21.05.20	Kcal	SEXTA-22.05.20	Kcal	SÁBADO-23.05.20	Kcal	DOMINGO-24.05.20	Kcal		
A L M O Ç O	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	Salada 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 espinafres		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		
J A N T A R	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 -25.05.20	Kcal	TERÇA-26.05.20	Kcal	QUARTA-27.05.20	Kcal	QUINTA-28.05.20	Kcal	SEXTA-29.05.20	Kcal	SÁBADO-30.05.20	Kcal	DOMINGO-31.05.20	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