

	SEGUNDA -03.05.21	Kcal	TERÇA-04.05.21	Kcal	QUARTA-05.05.21	Kcal	QUINTA-06.05.21	Kcal	SEXTA-07.05.21	Kcal	SÁBADO-08.05.21	Kcal	DOMINGO-09.05.21	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	Bolonhesa de carne com esparguete	727	Carapaus grelhados com molho à espanhola com batata cozida	744	Ervilhas com rodela de linguiça e ovos escalfados	530	Salada de feijão frade com atum e ovo picado	754	Strogonoff de vitela com arroz	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Carne de porco Alentejana	976
	DIETA	Pescada cozida com legumes e batata cozida	377	Lombo de porco com mel e alecrim com arroz	681	Solha no forno c/ batata assada	561	Migas de batata com carne de porco frita	737	Lasanha de atum	337				
	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	Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitã		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura	
JANUÁRIA	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	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas	654	Vitela assada c/ puré de batata	787	Salada russa de atum	855	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Perca assada com batatinhas assadas	645				
	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				

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

	SEGUNDA -10.05.21	Kcal	TERÇA-11.05.21	Kcal	QUARTA-12.05.21	Kcal	QUINTA-13.05.21	Kcal	SEXTA-14.05.21	Kcal	SÁBADO-15.05.21	Kcal	DOMINGO-16.05.21	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador	254	Creme de cenoura	177	Grão c/ nabiças	315	Sopa de espinafres	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	PRATO	Espadarte no forno com batata assada	775	Perna de porco assada no forno com batata assada e arroz	1092	Sopa de cação à alentejana	691	Bife de vitela grelhado com pure de batata	906	Caldeirada de lulas	803	Bitoque de porco	681	Quiche de atum	754	
	PRINCIPAL															
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e batata frita	768	Caldeirada de peixe	496	Frango assado com batata frita e arroz	678	Feijoada de choccos com arroz	561	Espetadas de frango no forno com arroz	710					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	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 soja com legumes		Bolinhas de ervilhas com espinafres e fusilli tricolor		Seitan estufado com arroz de legumes		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura e soja)		Arroz à valência de tofu		Croquetes de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura		Quiche de vegetais			
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177	Sopa de legumers	177					
	PRATO	Strogonoff de vitela com arroz branco	677	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	692	Souflé de pescada	492	Empadão de atum	449					
	PRINCIPAL															
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Carne de porco à alentejana	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733	Massa stracciatell agratinada com queijo e fiambre	345					
	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

Senha - Gestão, Qualidade e
 Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF 507 217 942
 Tel: 21 099 29 74

		SEGUNDA -17.05.21	Kcal	TERÇA-18.05.21	Kcal	QUARTA-19.05.21	Kcal	QUINTA-20.05.21	Kcal	SEXTA-21.05.21	Kcal	SÁBADO-22.05.21	Kcal	DOMINGO-23.05.21	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	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada de cebolada c/ arroz branco	688	Frango à Brás	945	Peixe no forno com batata cozida, brocolos e cenoura	645	Frango corado com arroz e batata frita	582	Red- Fish assado no forno com batata assada e legumes estufados	803	Bifana grelhada com esparguete	713	Pataniscas com arroz de feijão	484	
	DIETA	Lombinhos de porco assados com arroz	683	Bife de atum com batata assada	571	Arroz de pato	609	Peixe espada grelhado com feijão verde, batata cozida e cenoura	337	Costeletas de porco em molho de bife com arroz	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 vegetais e ervilhas		Empadão de soja com legumes		Paelha vegetariana		Tofu no forno com tagliatelle		Caldeirada de seitan		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos		Lentilhas de tomatada com arroz de feijão		
J A N T A R	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Açorda de Bacalhau	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de lulas	574	Chilli com arroz branco	1024					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado assado com batata frita e arroz	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

Senha - Gestão, Qualidade e
 Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Investidores, Nº 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF 507 217 942
 Tel: 21 099 29 74

		SEGUNDA -24.05.21	Kcal	TERÇA-25.05.21	Kcal	QUARTA-26.05.21	Kcal	QUINTA-27.05.21	Kcal	SEXTA-28.05.21	Kcal	SÁBADO-29.05.21	Kcal	DOMINGO-30.05.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/177	Sopa de coentros	177	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Salada de grão com bacalhau	875	Moelas em molho de tomate com puré de batata	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas	561	Rissois de carne com tagliatelle	936	Lasanha de atum	862	Arroz de pato	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango assado com batatas fritas e arroz	635	Arroz de peixe (maruca)	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / bróculos	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de legumes com tagliatelle		Guisado de lentilhas com chouriço de soja		Macarronada de soja		Quiche de vegetais	
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador com feijão	254				
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres	941	Tortilha de tomate e frango desfiado	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde	789	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada cozida c/ batata cozida	486	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco	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 / 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