

		SEGUNDA - 01.11.21	Kcal	TERÇA - 02.11.21	Kcal	QUARTA - 03.11.21	Kcal	QUINTA - 04.11.21	Kcal	SEXTA - 05.11.21	Kcal	SÁBADO - 06.11.21	Kcal	DOMINGO - 07.11.21	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	FERIADO		Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL		Bifinhos de frango com cogumelos e natas com arroz	817	Souflé de pescada	492	Feijoada c/ arroz branco	744	Bacalhau à brás	842	Entrecosto assado com batata assada	655	Peixe espada grelhado com batata cozida	449		
	DIETA		Pescada cozida com batata cozida	640	Peru guisado c/ esparguete	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820						
	SALADA / LEGUMES		Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	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		Rancho vegetariano com chouriço de soja		Feijão estufado com arroz e legumes		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes		Ratatouille de legumes com grão		Beringela recheada com seitan e legumes			
JANTAR	SOPA		Creme de espinafres	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291	Creme de cenoura e espinafres	177						
	PRATO PRINCIPAL	Massinha de peixe (tomate milho e cenoura)	754	Frango assado com batata frita	770	Bacalhau espiritual	758	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	770							
	DIETA	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco	525	Pescada assada com batata corada	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739	Pescada estufada c/ batata cozida	60							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	68 / 176							
	SOBREMESA	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 - 08.11.21	Kcal	TERÇA - 09.11.21	Kcal	QUARTA - 10.11.21	Kcal	QUINTA - 11.11.21	Kcal	SEXTA - 12.11.21	Kcal	SÁBADO - 13.11.21	Kcal	DOMINGO - 14.11.21	Kcal	
ALMOÇO	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 estufados c/ arroz branco	688	Frango à Brás	945	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Rancho	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Bifana grelhada com esparguete	713	Pataniscas com arroz de feijão	484
	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	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 vegetais e ervilhas		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle		Falafel com arroz de sultanas		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
JANTAR	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião com cenoura	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Açorda de Bacalhau	504	Chilli com arroz branco	1024	Caldeirada de lulas	574	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703				
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Espetadas de frango grelhadas c/ arroz	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Peru 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

		SEGUNDA - 15.11.21	Kcal	TERÇA - 16.11.21	Kcal	QUARTA - 17.11.21	Kcal	QUINTA - 18.11.21	Kcal	SEXTA - 19.11.21	Kcal	SÁBADO - 20.11.21	Kcal	DOMINGO - 21.11.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha / Creme de alface	292/177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à lavrador	254	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	Lombo de porco c/ macarrão	450	Solha no forno com molho de limão e batatas	561	Arroz de pato	684	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples	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 / 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 bebida de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e arroz		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Guisado de favas com chouriço de soja		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas	
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de coentros	177				
	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	789	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Tintureira estufada c/ batata corada	561	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

	SEGUNDA - 22.11.21	Kcal	TERÇA - 23.11.21	Kcal	QUARTA - 24.11.21	Kcal	QUINTA - 25.11.21	Kcal	SEXTA - 26.11.21	Kcal	SÁBADO - 27.11.21	Kcal	DOMINGO - 28.11.21	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de tomate com manjeriço	180	Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à Lavrador	254	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de agrião	177	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita	735	Feijoada à transmontana	871	Massada de peixe com delicias do mar	622	Moelinhas de tomata c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540	Esparguete à bolonhesa	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Frango corado c/ esparguete	596	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz	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 / 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 cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e favas com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de grão com legumes e arroz branco		Guisado de favas com chouriço de soja		Bolinhas vegetarianas com arroz de cenoura	
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de peru com arroz de ervilhas	783	Salada russa de peixe	855	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	Grelhada mista c/ arroz branco	621	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