

	SEGUNDA - 31.10.22	Kcal	TERÇA - 01.11.22	Kcal	QUARTA - 02.11.22	Kcal	QUINTA - 03.11.22	Kcal	SEXTA - 04.11.22	Kcal	SÁBADO - 05.11.22	Kcal	DOMINGO - 06.11.22	Kcal		
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de alface	177	<b>FERIADO</b>	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete <sup>4</sup>	467		Souflé de pescada <sup>3,4</sup>	492	Feijoada de porco c/ arroz branco <sup>6,12,13</sup>	744	Salada de grão com bacalhau <sup>3,4,12</sup>	875	Entrecosto assado com batata assada <sup>12</sup>	655	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	449		
	<b>DIETA</b>	Bifes de peru grelhados c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	581		Frango guisado c/ massa <sup>1,3,12</sup>	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco <sup>4</sup>	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos <sup>1,3,12</sup>	820						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes estufados	60		Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 74		Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Crepes de legumes e ervilhas <sup>1</sup>			Croquetes de legumes com arroz <sup>1</sup>		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas <sup>1,6,12</sup>		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Ratatouille de legumes com grão <sup>12</sup>		Beringela recheada com seitan e legumes <sup>1, 6</sup>			
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291	Creme de cenoura e nabiças	177							
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Almondégas com esparguete <sup>1,3,12</sup>	379	Frango assado com batata frita <sup>12</sup>	770	Bacalhau espiritual <sup>1,4</sup>	758	Bifanas ao alinho com arroz <sup>12</sup>	770							
	<b>DIETA</b>	Maruca cozida c/ todos <sup>3,4</sup>	486	Pescada assada com batata corada <sup>4,12</sup>	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,12</sup>	739	Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	60							
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176							
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	68 / 196							

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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 07.11.22	Kcal	TERÇA - 08.11.22	Kcal	QUARTA - 09.11.22	Kcal	QUINTA - 10.11.22	Kcal	SEXTA - 11.11.22	Kcal	SÁBADO - 12.11.22	Kcal	DOMINGO - 13.11.22	Kcal		
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador <sup>1,4,6,12,13</sup>	254	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças <sup>2</sup>	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco <sup>4,12</sup>	688	Frango à Brás <sup>3,6</sup>	945	Lombos de pescada estufados com batata assada <sup>4,12</sup>	645	Rancho <sup>1,3,12</sup>	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) <sup>2,4</sup>	803	Bifana grelhada com esparguete <sup>1,3,12</sup>	713	Pataniscas com arroz de feijão <sup>1,3,4,6,12,13</sup>	484	
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida <sup>12</sup>	683	Arroz de lulas <sup>14</sup>	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida <sup>12</sup>	609	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas <sup>12</sup>	551					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 178	Fruta	68	
	<b>VEGETARIANA</b>	Quiche de vegetais e ervilhas <sup>1</sup>		Stroganoff de soja e vegetais com esmagada de batata <sup>6</sup>		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,3,12</sup>		Tofu no forno com tagliatelle <sup>1,3</sup>		Falafel com arroz de sultanas <sup>1,8,12</sup>		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos <sup>1</sup>		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	739	Açorda de Bacalhau <sup>1,3,4</sup>	504	Carne de porco à salaia c/ arroz de ervilhas <sup>12</sup>	703	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	574	Chilli com arroz branco <sup>6,12,13</sup>	1024					
	<b>DIETA</b>	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	767	Solha no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango guisado c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	637	Corvina assada c/ puré de batata <sup>4,7,12</sup>	690					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 178					

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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 14.11.22	Kcal	TERÇA - 15.11.22	Kcal	QUARTA - 16.11.22	Kcal	QUINTA - 17.11.22	Kcal	SEXTA - 18.11.22	Kcal	SÁBADO - 19.11.22	Kcal	DOMINGO - 20.11.22	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de Sta Teresinha <sup>3,12</sup> / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à lavrador <sup>1,4,6,12,13</sup>	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pizza queijo, fiambre e cogumelos <sup>1,7,8,12</sup>	885	Salada de grão com bacalhau <sup>3,4,6,13</sup>	875	Arroz de pato <sup>3,12</sup>	684	Solha no forno com molho de limão e batatas <sup>4,12</sup>	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	440	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo <sup>4</sup>	862	Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737
	<b>DIETA</b>	Perca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos <sup>1,3</sup>	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples <sup>1,4</sup>	523				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Espargado	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) <sup>1,12</sup>		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous <sup>1,12</sup>		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle <sup>1,3,6</sup>		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura <sup>1,6,12,13</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>6</sup>		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas <sup>1,3</sup>	
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de coentros	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lasanha atum e espinafres <sup>1,4,7,12</sup>	941	Tortilha de tomate e frango desfiado <sup>3</sup>	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos <sup>1,3,14</sup>	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde <sup>6,12,13</sup>	789	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado c/ arroz <sup>12</sup>	539	Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	561	Carne de porco assada c/ fusili <sup>1,3,12</sup>	740	Solha grelhada c/ batata cozida <sup>1,12</sup>	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco <sup>12</sup>	539				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 21.11.22	Kcal	TERÇA - 22.11.22	Kcal	QUARTA - 23.11.22	Kcal	QUINTA - 24.11.22	Kcal	SEXTA - 25.11.22	Kcal	SÁBADO - 26.11.22	Kcal	DOMINGO - 27.11.22	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador <sup>1,4,6,12,13</sup>	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de abóbora com espinafres	177	Creme de abóbora com espinafres	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada c/ batata frita <sup>4,6</sup>	735	Feijoada à transmontana <sup>6,12,13</sup>	871	Massada de peixe com delicias do mar <sup>1,2,4,12,14</sup>	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata <sup>7,12</sup>	684	Bacalhau com natas (batata cozida) <sup>4,7,12</sup>	540	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco <sup>1,4,6</sup>	770
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	713	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Grelhada mista c/ arroz branco <sup>12</sup>	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz <sup>4</sup>	688	Peito de peru estufado c/ arroz <sup>12</sup>	678				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Moussaka de lentilhas <sup>1,6</sup>		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup>		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup>		Estufado de feijão com legumes e arroz branco <sup>12</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>1,6,11</sup>		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup>	
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de carne <sup>3,7,12</sup>	732	Cação de coentrada <sup>4,12</sup>	574	Caril de peru com arroz <sup>12</sup>	783	Salada russa de peixe (s/ ovo) <sup>3</sup>	855	Perna peru assado com esparguete <sup>4,3,12</sup>	849				
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida c/ todos <sup>3,4</sup>	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes <sup>12</sup>	734	Perca no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango corado c/ esparguete <sup>4,3,12</sup>	596	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista/ Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196				

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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.