

		SEGUNDA - 04.12.23	Kcal	TERÇA - 05.12.23	Kcal	QUARTA - 06.12.23	Kcal	QUINTA - 07.12.23	Kcal	SEXTA - 08.12.23	Kcal	SÁBADO - 09.12.23	Kcal	DOMINGO - 10.12.23	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de courgetes	292/ 177	Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	Creme de alho francês	177	FERIADO		Creme de couve flor e cenoura	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) c/ arroz de tomate ^{1,4,6}	343	Carne de porco à portuguesa com batata assada aos palitos ^{6,12}	906	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,4,6}	691	Chili de carne com arroz branco ¹²	521			Guisadinho de peru com massa ^{1,3,12}	681	Salmão no forno com batata cozida ⁴	754	
	DIETA	Vitela estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	768	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Frango corado c/ arroz ¹²	678	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60				Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196				Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de feijão com espinafes e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja) ^{1,6}					Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura ^{1,6}		Courgete recheada com couscous, grão e legumes ¹	
JANTAR	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de courgete com abóbora	177							
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com massa fusilli ^{1,3,6,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692	Soufflé de pescada ^{3,4}	492							
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Frango estufado com courgetes c/ arroz ¹²	733							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60							
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74							

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; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

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

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 - 11.12.23	Kcal	TERÇA - 12.12.23	Kcal	QUARTA - 13.12.23	Kcal	QUINTA - 14.12.23	Kcal	SEXTA - 15.12.23	Kcal	SÁBADO - 16.12.23	Kcal	DOMINGO - 17.12.23	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de peixe ⁴ / Sopa de feijão verde	155/177	Creme de feijão com espinafres ^{1,4,6,12,13}	291	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	PRATO PRINCIPAL	Hamburguer com esparguete ^{1,3,6}	727	Salmão no forno com especiarias e batata cozida ⁴	754	Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,3,12}	530	Feijoada de choco com arroz branco ¹⁴	491	Borrego assado com batatas ¹²	540	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida ^{4,12}	377	Frango estufado c/esparguete ^{1,2,12}	681	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}		Feijoada de soja à brasileira ⁶		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli ^{1,6,12}		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura ^{1,6}	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com repolho ¹²	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 ^{4,12}	654	Vitela assada c/ puré de batata ^{7,12}	787	Caldeirada de peixe ⁴	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942	Perca assada com arroz de cenoura ^{4,12}	645				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Pescada estufada c/ arroz ^{4,12}	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642	Arroz de aves ³	633				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glutén; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

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

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 - 18.12.23	Kcal	TERÇA - 19.12.23	Kcal	QUARTA - 20.12.23	Kcal	QUINTA - 21.12.23	Kcal	SEXTA - 22.12.23	Kcal	SÁBADO - 23.12.23	Kcal	DOMINGO - 24.12.23	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Férias natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	
	PRATO PRINCIPAL	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735								
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Grelhada mista c/ arroz branco ¹²	621								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60								
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74								
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz									
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202/179	Férias natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal		
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783								
	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								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista/ Esparregado	60	Salada mista	60								
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74								

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; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

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**

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.