

		SEGUNDA - 30.11.20	Kcal	TERÇA-01.12.20	Kcal	QUARTA-02.12.20	Kcal	QUINTA-03.12.20	Kcal	SEXTA-04.12.20	Kcal	SÁBADO-05.12.20	Kcal	DOMINGO-06.12.20	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	FERIADO		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	Lombos de salmão com cuscus com ervilhas, cenoura e courgete	467			Souflé de pescada	492	Feijoada c/ arroz branco	744	Salada de grão com bacalhau	875	Entrecosto assado com batata assada	655	Peixe espada grelhado com batata cozida	449		
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete	581			Frango guisado c/ esparguete	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60			Salada mista	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	Crepes de legumes e ervilhas				Quinoa com 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			
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	177			Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291	Creme de cenoura e espinafres	177						
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com esparguete	379			Frango assado com batata frita	770	Bacalhau espiritual	758	Frango assado com batata frita	770						
	DIETA	Maruca cozida c/ todos	486			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 -07.12.20	Kcal	TERÇA-08.12.20	Kcal	QUARTA-09.12.20	Kcal	QUINTA-10.12.20	Kcal	SEXTA-11.12.20	Kcal	SÁBADO-12.12.20	Kcal	DOMINGO-13.12.20	Kcal			
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	FERIADO	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177				
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada	735		Bacalhau espiritual	758	Carne de porco à saloia c/ migas de espargos	1372	Arroz de pota	405	Vitela assada com batata assada	774	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688				
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724		Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Peito de peru estufado c/ macarrão	681								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	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	Lasanha de soja com vegetais				Bolinhas de arroz com espinafes e ervilhas estufadas			Courgete recheada com quinoa e castanhas			Arroz à valenciana com seitan			Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde			Bifes de soja panados com esparguete
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213		Creme de courgete	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290								
	PRATO PRINCIPAL	Pernas de frango no forno com molho limão e esparguete	818		Arroz de aves	1075	Souflé de pescada	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz branco	907								
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486		Solha no forno c/ batata cozida	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 / legumes assados	60								
	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 -14.12.20	Kcal	TERÇA-15.12.20	Kcal	QUARTA-16.12.20	Kcal	QUINTA-17.12.20	Kcal	SEXTA-18.12.20	Kcal	SÁBADO-19.12.20	Kcal	DOMINGO-20.12.20	Kcal		
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	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		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Salada de grão com bacalhau	875	Arroz de pato	684	Solha no forno com molho de limão e batatas	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão	992	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737		
	<b>DIETA</b>	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	523						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	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	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	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 couscous		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	<b>SOPA</b>	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						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	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						
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado c/ arroz	539	Pescada estufada c/ batata cozida	561	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco	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 / 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 -21.12.20	Kcal	TERÇA-22.12.20	Kcal	QUARTA-23.12.20	Kcal	QUINTA-24.12.20	Kcal	SEXTA-25.12.20	Kcal	SÁBADO-26.12.20	Kcal	DOMINGO-27.12.20	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO		FÉRIAS		FÉRIAS	
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														
	VEGETARIANA														
J A N T A R	SOPA														
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														

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 -28.12.20	Kcal	TERÇA-29.12.20	Kcal	QUARTA-30.12.20	Kcal	QUINTA-31.12.20	Kcal	SEXTA-01.01.21	Kcal	SÁBADO-02.01.21	Kcal	DOMINGO-03.01.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO		FÉRIAS		FÉRIAS	
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														
	VEGETARIANA														
J A N T A R	SOPA	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO		FÉRIAS		FÉRIAS	
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														

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





I