

		SEGUNDA - 29.11.21	Kcal	TERÇA - 30.11.21	Kcal	QUARTA - 01.12.21	Kcal	QUINTA - 02.12.21	Kcal	SEXTA - 03.12.21	Kcal	SÁBADO - 04.12.21	Kcal	DOMINGO - 05.12.21	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/ 177	Sopa de couve-flor	177	FERIADO		Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo		
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à Bolonhesa	1167	Bacalhau à Brás	540		Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738	Lombo de porco com arroz	750	Alhada de cação	574	Carne de porco estufada com puré de batata	599		
	DIETA	Filetes de Pescada no forno com arroz	561	Bifanas com arroz branco	710		Strogonoff de vitela com arroz	660	Peixe assado no forno com arroz	645						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60		Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes cozidos	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 (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Salada com massa, ervilhas e bolinhas de legumes			Panado de seitan com esparguete		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja		Croquetes de legumes com arroz de tomate			
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Creme de abóbora com agrião	177		Sopa de espinafres	213	Creme de courgete com cenouras	177						
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Arroz de aves	421		Carne de porco frita com arroz de coentros	886	Empadão de atum	389						
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	678	Perca corada c/ batata cozida	561		Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	637						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	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						

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 - 06.12.21	Kcal	TERÇA - 07.12.21	Kcal	QUARTA - 08.12.21	Kcal	QUINTA - 09.12.21	Kcal	SEXTA - 10.12.21	Kcal	SÁBADO - 11.12.21	Kcal	DOMINGO - 12.12.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador	254	FERIADO		Grão c/ nabiças	315	Grão c/ nabiças	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Rissois de peixe c/ arroz de tomate	775	Moussaka com carne picada mista e arroz branco	1092		Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Guisadinho de peru com laços	681	Salmão no forno com batata cozida	754	
	DIETA	Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de bacalhau	496		Solha no forno c/ batata cozida	561	Febra grelhada com arroz branco	710					
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / legumes grelhados	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	
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes		Bolinhas de legumes com espinafes e fusilli tricolor			Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura e soja)		Arroz à valenciana de tofu		Bolinhas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura		Courgette recheada com grão e legumes com massa espiral		
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179		Creme de courgette com abóbora	177	Sopa de legumers	177					
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com arroz branco	677	Filetes no forno c/ puré de batata	658		Souflé de pescada	492	Espetada de porco com arroz de cenoura	746					
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620		Peito de frango estufadas com courgetes c/ arroz	733	Arroz de aves	632					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60		Salada mista	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	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 - 13.12.21	Kcal	TERÇA - 14.12.21	Kcal	QUARTA - 15.12.21	Kcal	QUINTA - 16.12.21	Kcal	SEXTA - 17.12.21	Kcal	SÁBADO - 18.12.21	Kcal	DOMINGO - 19.12.21	Kcal	
A L M O Ç O	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	Hamburguer com esparguete	727	Tiras Choco estufado em tomataada com arroz branco	744	Tagliatelli de frango e cogumelos	530	Bacalhau espiritual	758	Borrego assado com batatas	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Carne de porco Alentejana	976	
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida	377	Peru estufado c/esparguete	681	Solha no forno c/ batata cozida	561	Espetada de porco c/ arroz	737	Massada de peixe	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 tomataada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura		
J A N T A R	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	Caldeirada de chocos	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Perca assada com batatinhas assadas	645					
	DIETA	Bife de frango grelhado c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	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 - 20.12.21	Kcal	TERÇA - 21.12.21	Kcal	QUARTA - 22.12.21	Kcal	QUINTA - 23.12.21	Kcal	SEXTA - 24.12.21	Kcal	SÁBADO - 25.12.21	Kcal	DOMINGO - 26.12.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa à Lavrador	177	Creme de alho francês	177	FERIADO	FERIADO	NATAL	FERIADO				
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada	735	Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas	719	Salmão no forno com especiarias e batata cozida	754								
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60								
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176								
	VEGETARIANA	Lasanha de soja com vegetais		Caldeirada de vegetais e tofu		Bolinhas de arroz com espinafes e ervilhas estufadas									
JANTAR	SOPA	Sopa de feijão verde	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de courgete	177								
	PRATO PRINCIPAL	Coxas de frango no forno com molho limão e esparguete	818	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empadão de frango (arroz)	421								
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767	Solha no forno c/ batata cozida	645								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60								
	SOBREMESA	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 - 27.12.21	Kcal	TERÇA - 28.12.21	Kcal	QUARTA - 29.12.21	Kcal	QUINTA - 30.12.21	Kcal	SEXTA - 31.12.21	Kcal	SÁBADO - 01.01.22	Kcal	DOMINGO - 02.01.22	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