

		SEGUNDA - 28.11.22	Kcal	TERÇA - 29.11.22	Kcal	QUARTA - 30.11.22	Kcal	QUINTA - 01.12.22	Kcal	SEXTA - 02.12.22	Kcal	SÁBADO - 03.12.22	Kcal	DOMINGO - 04.12.22	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202/ 177	Sopa de couve-flor	177	Creme de alface	177	FERIADO		Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo		
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,3,12}	716			Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida ^{1,3,6,12}	1167	Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Carne de porco estufada com puré de batata ^{7,12}	599	
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco ¹²	710	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561			Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60			Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta	68	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de massa com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz				Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1,6}		
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177			Creme de courgete com cenouras	177					
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{4,12}	778	Arroz de aves ³	421	Filetes de solha assados com puré de batata ^{4,12}	772			Empadão de atum ⁴	389					
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco ¹²	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678			Hamburguer grelhado c/ esparguete ^{1,3,6}	637					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60			Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Leite creme ⁷	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 - 05.12.22	Kcal	TERÇA - 06.12.22	Kcal	QUARTA - 07.12.22	Kcal	QUINTA - 08.12.22	Kcal	SEXTA - 09.12.22	Kcal	SÁBADO - 10.12.22	Kcal	DOMINGO - 11.12.22	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de courgetes	292/ 177	Creme de brócolos	177	Sopa de feijão com lombardo ^{6,12,13}	288	FERIADO		Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177		
	PRATO PRINCIPAL	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate 1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,14	775	Moussaka com carne picada mista e arroz branco ¹²	1092	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	691			Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803	Guisadinho de peru com laços ^{1,3}	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			Febra grelhada com arroz branco ¹²	710						
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / Legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60			Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta	68	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}				Arroz à valência de tofu ^{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			Sopa de legumers	177						
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com arroz branco ^{1,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692			Bifes de porco ao alinho com esparguete ^{1,3,12}	449						
	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			Arroz de peixe ⁴	345						
	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 / Gelatina	68 / 74			Fruta / Mousse de chocolate ⁷	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 - 12.12.22	Kcal	TERÇA - 13.12.22	Kcal	QUARTA - 14.12.22	Kcal	QUINTA - 15.12.22	Kcal	SEXTA - 16.12.22	Kcal	SÁBADO - 17.12.22	Kcal	DOMINGO - 18.12.22	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de peixe ⁴ / Sopa de feijão verde	155/ 177	Creme de ervilhas	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	Choco estufado em tomatada com arroz branco ¹⁴	744	Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,3,12}	530	Salmão no forno com especiarias e batata cozida ⁴	754	Borrego assado com batatas ¹²	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão ^{1,2,4,5,6,7}	1311	Carne de porco Alentejana 6,12	976	
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida ^{4,12}	377	Frango estufado c/esparguete ^{1,2,12}	681	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	Massada de peixe ^{1,3,4}	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	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}		
J A N T A R	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 chocos ¹⁴	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942	Perca assada com batatinhas assadas ^{4,12}	645					
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Pescada estufada c/ arroz ^{4,12}	688	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 / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	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 - 19.12.22	Kcal	TERÇA - 20.12.22	Kcal	QUARTA - 21.12.22	Kcal	QUINTA - 22.12.22	Kcal	SEXTA - 23.12.22	Kcal	SÁBADO - 24.12.22	Kcal	DOMINGO - 25.12.22	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgetes	177	Caldo verde (s/ chouriço)	177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo ^{6,12,13}	288	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	NATAL	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada ^{4,12}	735	Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas ^{1,6,12}	719	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	758	Carne de porco à saloia c/ migas à alentejana ^{1,12}	1372	Arroz de peixe ⁴	405	Vitela assada com batata assada ¹²	774		
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	724	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Perna de peru assada com batata corada ¹²	681				
	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		
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 196	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178		
	VEGETARIANA	Lasanha de soja com vegetais ^{1,6}		Caldeirada de vegetais e tofu ^{1,6}		Bolinhas de arroz com espinafres e ervilhas estufadas ¹		Courgete recheada com cuscus, feijão e castanhas ^{1,8}		Arroz à valenciana com seitan ^{1,6}		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde ^{6,12,13}			
J A N T A R	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de courgete	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Pernas de frango no forno com molho limão e esparguete ^{1,3,12}	818	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Empadão de frango (arroz) ³	421	Souflé de pescada ^{3,4}	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz branco ^{7,12}	907				
	DIETA	Pescada cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	645	Frango guisado c/ esparguete ^{1,3,12}	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 196	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	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 - 26.12.22	Kcal	TERÇA - 27.12.22	Kcal	QUARTA - 28.12.22	Kcal	QUINTA - 29.12.22	Kcal	SEXTA - 30.12.22	Kcal	SÁBADO - 31.12.22	Kcal	DOMINGO - 01.01.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Grão com massinhas ^{1,3,12}	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL	Croquetes com arroz branco ^{1,2,5,6,7,8,9,10,11,14}	933	Redfish no forno com puré de batata ^{4,7,12}	690	Rojões à Minhota ¹²	976	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842	Lasanha de carne picada ^{1,7,12}	719	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500		
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Frango corado c/ arroz de cenoura ¹²	853	Massinha de cação ^{1,3,4}	337	Peru estufado com courgetes c/ fusili tricolor ^{1,3,12}	633	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	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 / Leite creme ⁷	68 / 176		
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}		Almondegas de grão e batata com arroz ^{1,12}		Crepe de soja com lentilhas e cenoura ⁶			
J A N T A R	SOPA	Sopa de legumes	177	Sopa de Feijão Branco ^{6,12,13}	288	Sopa de agrião	177	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas esparguete ^{1,3,7,12}	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes ¹²	853	Filetes de peixe no forno c/ couscus e cenoura ^{1,4,12}	439				
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Arroz de aves simples ³	684	Maruca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Vitela estufada c/ arroz ¹²	837				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Leite creme ⁷	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.