

	SEGUNDA - 02.01.23	Kcal	TERÇA - 03.01.23	Kcal	QUARTA - 04.01.23	Kcal	QUINTA - 05.01.23	Kcal	SEXTA - 06.01.23	Kcal	SÁBADO - 07.01.23	Kcal	DOMINGO - 08.01.23	Kcal		
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ⁴	467	Bifinhos de frango com cogumelos e natas com arroz ^{7,12}	877	Souflé de pescada ^{3,4}	492	Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Salada de grão com bacalhau ^{3,4,12}	875	Entrecosto assado com batata assada ¹²	655	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	581	Pescada cozida com batata cozida ⁴	640	Frango guisado c/ massa ^{1,3,12}	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ⁴	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3,12}	820					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 196	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ¹		Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}		Croquetes de legumes com arroz ¹		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Ratatouille de legumes com grão ¹²		Beringela recheada com seitan e legumes ^{1, 6}		
JANTAR	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com lentilhas	291	Creme de cenoura e nabiças	177					
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com esparguete ^{1,3,12}	379	Massinha de peixe (tomate milho e cenoura) ^{1,3,4}	754	Frango assado com batata frita ¹²	770	Bacalhau espiritual ^{1,4}	758	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	770					
	DIETA	Maruca cozida c/ todos ^{3,4}	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco ¹²	525	Pescada assada com batata corada ^{4,12}	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Pescada estufada c/ batata cozida ^{4,12}	60					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz doce ⁷	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 - 09.01.23	Kcal	TERÇA - 10.01.23	Kcal	QUARTA - 11.01.23	Kcal	QUINTA - 12.01.23	Kcal	SEXTA - 13.01.23	Kcal	SÁBADO - 14.01.23	Kcal	DOMINGO - 15.01.23	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças ²	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688	Frango à Brás ^{3,6}	945	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645	Rancho ^{1,3,12}	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	Pataniscas com arroz de feijão ^{1,3,4,6,12,13}	484	
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Arroz de lulas ¹⁴	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida ¹²	609	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas ¹²	551					
	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	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 / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ¹		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,12}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,8,12}		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos ¹		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
J A N T A R	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Açorda de Bacalhau ^{1,3,4}	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	703	Caldeirada de lulas ¹⁴	574	Chilli com arroz branco ^{6,12,13}	1024					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata assada ^{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 / Pudim ⁷	68 / 176	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 - 16.01.23	Kcal	TERÇA - 17.01.23	Kcal	QUARTA - 18.01.23	Kcal	QUINTA - 19.01.23	Kcal	SEXTA - 20.01.23	Kcal	SÁBADO - 21.01.23	Kcal	DOMINGO - 22.01.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177	
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Salada de grão com bacalhau ^{3,4,6,13}	875	Arroz de pato ^{3,12}	684	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão ^{1,3,12}	440	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3}	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ^{4,12}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples ^{1,4}	523					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}		Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}		
J A N T A R	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de coentros	177					
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres ^{1,4,7,12}	941	Tortilha de tomate e frango desfiado ³	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde ^{6,12,13}	789	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561					
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz ¹²	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,12}	740	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco ¹²	539					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	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 - 23.01.23	Kcal	TERÇA - 24.01.23	Kcal	QUARTA - 25.01.23	Kcal	QUINTA - 26.01.23	Kcal	SEXTA - 27.01.23	Kcal	SÁBADO - 28.01.23	Kcal	DOMINGO - 29.01.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de abóbora com espinafres	177	Creme de abóbora com espinafres	177	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	540	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Grelhada mista c/ arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz ⁴	688	Peito de peru estufado c/ arroz ¹²	678					
	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	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 / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹		
J A N T A R	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177					
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Salada russa de peixe (s/ ovo) ³	855	Perna peru assado com esparguete ^{4,3,12}	849					
	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	Frango corado c/ esparguete ^{4,3,12}	596	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	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.