

		SEGUNDA -04.01.21	Kcal	TERÇA-05.01.21	Kcal	QUARTA-06.01.21	Kcal	QUINTA-07.01.21	Kcal	SEXTA-08.01.21	Kcal	SÁBADO-09.01.21	Kcal	DOMINGO-10.01.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador	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	735	Arroz de Pato	871	Massada de peixe com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540	Esparguete à bolonhesa	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz	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 / 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	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e quinoa com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de grão com legumes e arroz branco		Guisado de favas com chouriço de soja		Guisado de favas com chouriço de soja	
J A N T A R	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/ 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de frango com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas	681	Frango assado com esparguete	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Pá de porco assada com esparguete	596	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	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	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 -11.01.21	Kcal	TERÇA-12.01.21	Kcal	QUARTA-13.01.21	Kcal	QUINTA-14.01.21	Kcal	SEXTA-15.01.21	Kcal	SÁBADO-16.01.21	Kcal	DOMINGO-17.01.21	Kcal	
ALMOÇO	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	Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Nougat de frango c/arroz	530	Salmão no forno com especiarias e batata cozida	754	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	Lasanha de aves	681	Solha no forno c/ batata cozida	561	Carne porco assada 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 tomatada com arroz branco		Hamburgueses de feijão e legumes com massa fusilli		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura		
JANTAR	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	Lombo de porco assado c/puré de batata	787	Salada russa de atum	855	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Perca assada com batatinhas assadas	645					
	DIETA	Bifanas de porco c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Costeletas de porco de cebolada c/ arroz de cenoura	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					

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 -18.01.21	Kcal	TERÇA-19.01.21	Kcal	QUARTA-20.01.21	Kcal	QUINTA-21.01.21	Kcal	SEXTA-22.01.21	Kcal	SÁBADO-23.01.21	Kcal	DOMINGO-24.01.21	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Sopa à lavrador	254	Creme de cenoura	177	Grão c/ nabiças	315	Creme de couve flor	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Corvina assada c/batatinha assada	775	Favas à Alentejana	1092	Pataniscas de bacalhau c/arroz de feijão preto	691	Carne de porco à Alentejana	906	Salada Rica de peixe (batata, cenoura, ervilhas e delicias do mar)	803	Guisadinho de peru com laços	681	Salmão no forno com batata cozida	754
	DIETA	Frango assado com arroz	768	Caldeirada de Bacalhau	496	Peru assado com batatinha assada	678	Solha assada no forno com arroz	561	Bitoque	710				
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	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	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes		Bolinhas de quinoa com espinafes e fusilli tricolor		Seitan estufado com arroz de legumes		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)		Arroz à valência de tofu		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura		Courgete recheada com couscous, grão e legumes	
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177	Sopa de legumers	177				
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com arroz branco	677	Filetes no forno c/ puré de batata	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	692	Souflé de pescada	492	Peixe espada grelhado com batata cozida	449				
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733	Arroz de peixe	345				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	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				

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 -25.01.21	Kcal	TERÇA-26.01.21	Kcal	QUARTA-27.01.21	Kcal	QUINTA-28.01.21	Kcal	SEXTA-29.01.21	Kcal	SÁBADO-30.01.21	Kcal	DOMINGO-31.01.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha / Creme de courgetes	292/177	Creme de brócolos	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de porco assado com arroz de legumes	688	Frango à Brás	945	Pescada cozida com hortaliças	645	Empadão de carne	582	Caldeirada de bacalhau	803	Bifana grelhada com esparguete	713	Pataniscas com arroz de feijão	484
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida	683	Arroz de lulas	571	Cozido à Portuguesa	609	Massada de peixe	337	Bitoque de peru c/ovo estrelado	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 / 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	Quiche de vegetais e ervilhas		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle		Falafel com arroz de sultanas		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
JANTAR	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Açorda de Bacalhau	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de lulas	574	Chilli com arroz branco	1024				
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	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	60	Salada mista / legumes assados	60				
	SOBREMESA	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