

		SEGUNDA-06.01.20	Kcal	TERÇA-07.01.20	Kcal	QUARTA-08.01.20	Kcal	QUINTA-09.01.20	Kcal	SEXTA-10.01.20	Kcal	SÁBADO-11.01.20	Kcal	DOMINGO-12.01.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA					Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Sopa à lavrador	254	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL					Rissois de peixe c/ arroz de tomate	775	Moussaka com carne picada mista	719	Bolonhesa de atum	691	Guisadinho de peru com laços	681	Massinha de salmão	803
	DIETA					Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de bacalhau	496	Frango corado c/ arroz	678				
	SALADA / LEGUME					Salata mista / legumes grelhados	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
	VEGETARIANA					Empadão de legumes		Bolinhas de arroz com espinafes		Couscous estufado com arroz e legumes		Barritas de vegetais com esparguete		Courgete recheada com couscous e castanhas	
JANTAR	SOPA					Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207				
	PRATO PRINCIPAL					Jardineira de vaca	660	Filetes no forno c/ macedonia	578	Perna de peru assado com arroz alegre	692				
	DIETA					Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUME					Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	60				
	SOBREMESA					Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176				
	VEGETARIANA														

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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

	SEGUNDA-06.01.20	Kcal	TERÇA-07.01.20	Kcal	QUARTA-08.01.20	Kcal	QUINTA-09.01.20	Kcal	SEXTA-10.01.20	Kcal	SÁBADO-11.01.20	Kcal	DOMINGO-12.01.20	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de Sta Teresinha / Creme de brócolos	292/177	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	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688	Frango à Brás	945	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Strogonoff vaca c/ puré de batata	909	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Bifana grelhada com esparguete	713	Douradinhos no forno com arroz de feijão	918
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida	683	Arroz de lulas	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz branco	636	Massada de peixe	337	Peito de peru estufado c/ fusili	581				
	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		Strogonoff de vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle		Falafel com arroz de sultanas		Guisadinho de feijão, cenouras e massa cotovelinhos		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Souflé de pescada	492	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada	574	Chilli com arroz branco	1024				
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ arroz branco	764	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA-13.01.20	Kcal	TERÇA-14.01.20	Kcal	QUARTA-15.01.20	Kcal	QUINTA-16.01.20	Kcal	SEXTA-17.01.20	Kcal	SÁBADO-18.01.20	Kcal	DOMINGO-19.01.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de abónora com feijão verde	177	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	Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau espiritual	758	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Massinha de salmão (tomate milho e cenoura)	754	Vitela assada com batata assada	774	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	721	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	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	Lasanha de vegetais		Caldeirada de vegetais e tofu		Bolinhas de arroz com espinafres		Courgete recheada com couscous e castanhas		Arroz à valênciana 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 cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas c/ puré de batata	817	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empada de galinha com arroz de cenoura	###	Souflé de pescada	492	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz de cenoura	877				
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA-20.01.20	Kcal	TERÇA-21.01.20	Kcal	QUARTA-22.01.20	Kcal	QUINTA-23.01.20	Kcal	SEXTA-24.01.20	Kcal	SÁBADO-25.01.20	Kcal	DOMINGO-26.01.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/177	Sopa de coentros	177	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	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/ farinha c/ macarrão	992	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida	377	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				
	SALADA / LEGUME	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
	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Stroganof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de legumes com tagliatelle		Guisado de favas com chouriço de soja		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Massinha com estufado de vegetais	
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador	254				
	PRATO PRINCIPAL	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				
	DIETA	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				
	SALADA / LEGUME	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista / cenoura estufada	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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA-27.01.20	Kcal	TERÇA-28.01.20	Kcal	QUARTA-29.01.20	Kcal	QUINTA-30.01.20	Kcal	SEXTA-31.01.20	Kcal	SÁBADO-01.02.20	Kcal	DOMINGO-02.02.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Sopa de couve-flor	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de feijão verde	177	Creme de courgete com cenouras	177
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa	750	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Frango à passarinha com arroz de ervilhas	679	Fricassé de Pescada c/ puré de batata	740	Empada de galinha com arroz de ervilhas	793	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167	Empadão de atum (arroz)	998
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Corvina assada c/ batata cozida	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Lombos de pescada estufados com batata assada	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ grelos	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	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Salada com massa e salsicha vegetariana		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de soja com esparguete		Feijão estufado com cenouras e arroz		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de courgete com cenouras	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Ovos mexidos com tomate c/ esparguete	608	Filetes de solha assados c/ batata cozida	772	Carne de porco frita com arroz de coentros	886	Empadão de atum (arroz)	998				
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	678	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449	Hamburguer grelhado c/ esparguete	637				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	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				

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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)