

		SEGUNDA - 01.01.24	Kcal	TERÇA - 02.01.24	Kcal	QUARTA - 03.01.24	Kcal	QUINTA - 04.01.24	Kcal	SEXTA - 05.01.24	Kcal	SÁBADO - 06.01.24	Kcal	DOMINGO - 07.01.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FERIADO		FÉRIAS NATAL		FÉRIAS NATAL		Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas com ervilhas	177	Creme de couve flor e cenoura	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL							Chili de carne com arroz branco <sup>12</sup>	521	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) <sup>2,4</sup>	803	Guisadinho de peru com massa <sup>1,3,12</sup>	681	Salmão no forno com batata cozida <sup>4</sup>	754
	DIETA							Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Febra grelhada com arroz branco <sup>12</sup>	710				
	SALADA / LEGUMES							Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA							Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA							Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja) <sup>1,6</sup>		Arroz à valênciada de tofu <sup>1,6</sup>		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup>		Courgete recheada com couscous, grão e legumes <sup>1</sup>	
J A N T A R	SOPA						Creme de courgete com abóbora	177	Sopa de legumes	177					
	PRATO PRINCIPAL						Souflé de pescada <sup>3,4</sup>	492	Bifes de porco ao alinho com arroz <sup>12</sup>	449					
	DIETA						Frango estufado com courgetes c/ arroz <sup>12</sup>	733	Arroz de peixe <sup>4</sup>	345					
	SALADA / LEGUMES						Salada mista	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA						Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74					

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; 13 - Tremçoço; 14 - Moluscos

**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)

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 - 08.01.24	Kcal	TERÇA - 09.01.24	Kcal	QUARTA - 10.01.24	Kcal	QUINTA - 11.01.24	Kcal	SEXTA - 12.01.24	Kcal	SÁBADO - 13.01.24	Kcal	DOMINGO - 14.01.24	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças <sup>2</sup>	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco <sup>4,12</sup>	688	Frango à Brás <sup>3,6</sup>	945	Lombos de pescada estufados com batata cozida <sup>4,12</sup>	645	Rancho <sup>1,3,12</sup>	582	Delícia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) <sup>2,4</sup>	803	Bifana grelhada com esparguete <sup>1,3,12</sup>	713	Pataniscas com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12,13</sup>	484	
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida <sup>12</sup>	683	Arroz de lulas <sup>14</sup>	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz <sup>12</sup>	609	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas <sup>12</sup>	551					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	<b>VEGETARIANA</b>	Quiche de vegetais e ervilhas <sup>1</sup>		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata <sup>6</sup>		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,3,12</sup>		Tofu no forno com tagliatelle <sup>1,3</sup>		Falafel com arroz de sultanas <sup>1,8,12</sup>		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos <sup>1</sup>		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	739	Pescada com todos <sup>3,4</sup>	754	Empadão de carne <sup>12</sup>	703	Açorda de Bacalhau <sup>1,3,4</sup>	554	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas <sup>12</sup>	1024					
	<b>DIETA</b>	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>	767	Solha no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango guisado c/ arroz <sup>12</sup>	637	Corvina assada c/ puré de batata <sup>4,7,12</sup>	690					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

**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)

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 - 15.01.24	Kcal	TERÇA - 16.01.24	Kcal	QUARTA - 17.01.24	Kcal	QUINTA - 18.01.24	Kcal	SEXTA - 19.01.24	Kcal	SÁBADO - 20.01.24	Kcal	DOMINGO - 21.01.24	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de Sta Teresinha <sup>3,12</sup> / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador <sup>1,4,6,12,13</sup>	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	440	Bacalhau com natas (batata cozida) <sup>4,7,12</sup>	875	Pizza queijo, fiambre e cogumelos <sup>1,7,8,12</sup>	885	Solha no forno com molho de limão e batatas <sup>4,12</sup>	561	Arroz de pato <sup>3,12</sup>	684	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo <sup>4</sup>	862	Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup> e feijão preto	737
	<b>DIETA</b>	Perca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos <sup>1,3</sup>	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples <sup>1,4</sup>	523				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) <sup>1,12</sup>		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous <sup>1,12</sup>		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle <sup>1,3,6</sup>		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura <sup>1,6,12,13</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>6</sup>		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas <sup>1,3</sup>	
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de coentros	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>		Tortilha de tomate e frango desfiado <sup>3</sup>	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos <sup>1,3,14</sup>	561	Bifana ao alinho com esparguete <sup>1,6,12</sup>	789	Corvina assada c/ batata assada <sup>4,12</sup>	772				
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado c/ esparguete <sup>1,6</sup>	539	Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	561	Carne de porco assada c/ fusili <sup>1,3,12</sup>	740	Solha grelhada c/ batata cozida <sup>1,12</sup>	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco <sup>12</sup>	539				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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)

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 - 22.01.24	Kcal	TERÇA - 23.01.24	Kcal	QUARTA - 24.01.24	Kcal	QUINTA - 25.01.24	Kcal	SEXTA - 26.01.24	Kcal	SÁBADO - 27.01.24	Kcal	DOMINGO - 28.01.24	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabiças	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada c/ batata frita <sup>4,6</sup>	735	Feijoada à transmontana com arroz branco <sup>6,12,13</sup>	871	Massada de peixe com delicias do mar <sup>1,2,4,12,14</sup>	622	Lombo de porco assado com arroz	684	Bacalhau à brás <sup>3,4,6</sup>	842	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco <sup>1,4,6</sup>	770	
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	713	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Grelhada mista c/ arroz branco <sup>12</sup>	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz <sup>4</sup>	688	Peito de peru estufado c/ massa <sup>1,3</sup>	678					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	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	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	<b>VEGETARIANA</b>	Moussaka de lentilhas <sup>1,6</sup>		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup>		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup>		Estufado de feijão com legumes e arroz branco <sup>12</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>1,6,11</sup>		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup>		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Creme de courgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa Juliana	202/ 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de carne <sup>3,7,12</sup>	732	Cação de coentrada <sup>4,12</sup>	574	Caril de peru com arroz <sup>12</sup>	783	Salada russa de peixe <sup>3,4</sup>	855	Perna peru assado com massa <sup>1,3,12</sup>	849					
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida c/ todos <sup>3,4</sup>	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes <sup>12</sup>	734	Perca no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango corado c/ esparguete <sup>1,6,12</sup>	596	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista/ Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74					

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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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)

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 - 29.01.24	Kcal	TERÇA - 30.01.24	Kcal	QUARTA - 31.01.24	Kcal	QUINTA - 01.02.24	Kcal	SEXTA - 02.02.24	Kcal	SÁBADO - 03.02.24	Kcal	DOMINGO - 04.02.24	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo		
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa <sup>6,12,13</sup>	750	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	540	Frango à passarinha com esparguete <sup>1,6,12</sup>	716	Feijoada de choco	738	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita <sup>1,3,6,12</sup>	1167	Alhada de cação <sup>1,4,6</sup>	574	Vitela estufada com puré de batata <sup>7,12</sup>	599	
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida <sup>4</sup>	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco <sup>12</sup>	710	Redfish com batata cozida	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa <sup>1,3,12</sup>	660	Arroz de peixe	645					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 178	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) <sup>1,3,6,12</sup>		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete <sup>1,6</sup>		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja <sup>6</sup>		Barritas de legumes com arroz de tomate <sup>1,6</sup>		
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve <sup>12</sup>	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213	Sopa de courgete com cenoura	177					
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau á gomes de sá	778	Arroz de aves <sup>3</sup>	421	Solha assada com puré de batata <sup>4,12</sup>	772	Carne de porco estufada c/ massa <sup>1,3,12</sup>	886	Empadão (arroz) de atum <sup>4</sup>	389					
	DIETA	Frango estufado simples com massa <sup>1,3</sup>	678	Salmão com batata cozida	561	Peru estufado simples c/ arroz <sup>12</sup>	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	449	Hamburguer grelhado c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>	637					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 178	Fruta / Gelatina	68 / 74					

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; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

**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)

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.