

		SEGUNDA - 05.02.24	Kcal	TERÇA - 06.02.24	Kcal	QUARTA - 07.02.24	Kcal	QUINTA - 08.02.24	Kcal	SEXTA - 09.02.24	Kcal	SÁBADO - 10.02.24	Kcal	DOMINGO - 11.02.24	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de curgetes	292/ 177	Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	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	Filetes de pescada (fritos) c/ arroz de tomate ^{1,4,6}	343	Carne de porco à portuguesa com batata assada aos palitos ^{6,12}	906	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,4,6}	691	Chili de carne com arroz branco ¹²	521	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) ^{2,4}	803	Guisadinho de peru com massa ^{1,3,12}	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	Corvina no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561	Febra grelhada com arroz branco ¹²	710					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	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 / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Arroz á valenciana de tofu		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura) ^{1,6}		Empadão de soja com legumes		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura ^{1,6}		Curgete recheada com couscous, grão e legumes ¹		
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207	Creme de curgete com abóbora	177	Sopa de legumes	177					
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com massa fusilli ^{1,3,6,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692	Soufflé de pescada ^{3,4}	492	Bifes de porco ao alinho com arroz ¹²	449					
	DIETA	Peixe espada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Frango estufado com curgetes c/ arroz ¹²	733	Arroz de peixe ⁴	345					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Glúten; 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 - 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)

		SEGUNDA - 12.02.24	Kcal	TERÇA - 13.02.24	Kcal	QUARTA - 14.02.24	Kcal	QUINTA - 15.02.24	Kcal	SEXTA - 16.02.24	Kcal	SÁBADO - 17.02.24	Kcal	DOMINGO - 18.02.24	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de curgete	177	CARNAVAL	Creme de feijão com espinafres ^{1,4,6,12,13}	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	Hambúrguer com esparguete ^{1,3,6}	727		Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,3,12}	530	Feijoada de choco com arroz branco ¹⁴	491	Frango assado com batatas fritas ¹²	540	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976		
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida ^{4,12}	377		Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	Salmão no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60		Salada mista / Esparregado	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas ⁶			Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}		lasanha de legumes		Hambúrgueres 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 alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177							
	PRATO PRINCIPAL	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	654	Caldeirada de peixe ⁴	681	Arroz de aves	433	Perca assada com arroz de cenoura ^{4,12}	645							
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60							
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74							

Legenda: 1- Glúten; 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 - 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)

		SEGUNDA - 19.02.24	Kcal	TERÇA - 20.02.24	Kcal	QUARTA - 21.02.24	Kcal	QUINTA - 22.02.24	Kcal	SEXTA - 23.02.24	Kcal	SÁBADO - 24.02.24	Kcal	DOMINGO - 25.02.24	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	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	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana com arroz branco ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Lombo de porco simples c/ arroz ¹²	684	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	774	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	Strogonoff de peru ^{1,3}	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 / Gelatina	68 / 74	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		Tagliatelle de legumes		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 curgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177					
	PRATO PRINCIPAL	Caril de peru com arroz ¹²	783	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Salada russa de peixe ^{3,4}	855	Perna peru assado com massa ^{1,3,12}	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 ^{1,6,12}	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 / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Glúten; 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 - 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)

		SEGUNDA - 26.02.24	Kcal	TERÇA - 27.02.24	Kcal	QUARTA - 28.02.24	Kcal	QUINTA - 29.02.24	Kcal	SEXTA - 01.03.24	Kcal	SÁBADO - 02.03.24	Kcal	DOMINGO - 03.03.24	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Rojões à Minhota ¹²	976	Salmão no forno com puré de batata ^{4,7,12}	690	Macarronada de carne gratinada ^{1,3,7,12}	719	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,6,13}	540	Arroz de aves ^{3,12}	933	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500	Frango estufado c/arroz ¹²	681	
	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 curgetes c/ fusili tricolor ^{1,3,12}	633	Corvina no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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 / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensofado 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		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}		
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 feijão verde	177	Creme de curgete com abóbora	177					
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifes de peru estufados c/ cenoura e arroz	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura ¹²	853	Filetes de peixe no forno c/ couscous e cenoura ^{1,4,12}	439					
	DIETA	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz ¹²	620	Perca corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Stroganoff de frango com arroz ^{7,12}	877	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 / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Glúten; 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 - 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.