

		SEGUNDA -31.01.22	Kcal	TERÇA-01.02.22	Kcal	QUARTA-02.02.22	Kcal	QUINTA-03.02.22	Kcal	SEXTA-04.02.22	Kcal	SÁBADO-05.02.22	Kcal	DOMINGO-06.02.22	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/ 177	Creme de coentros	177	Creme de abóbora com nabiças	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Meia desfeita de bacalhau	875	Arroz de pato	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas	561	Bifinhos de peru com molho de tomate e tagliatelle	650	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe (maruca)	523		q1		
	SALADA / LEGUMES	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)		Strogonof 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 lentilhas com chouriço de soja		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Massinha de soja com estufado de vegetais	
J A N T A R	SOPA	Aveludado de repolho	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador com feijão	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 frango grelhado c/ arroz	539	Pescada cozida c/ batata cozida	486	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco	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 / 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 -07.02.22	Kcal	TERÇA-08.02.22	Kcal	QUARTA-09.02.22	Kcal	QUINTA-10.02.22	Kcal	SEXTA-11.02.22	Kcal	SÁBADO-12.02.22	Kcal	DOMINGO-13.02.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de abóbora com feijão verde	177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa de repolho	177	Creme de couve flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Pescada de cebolada c/ batata assada	735	Bifes de frango panados c/ arroz de ervilhas	719	Bacalhau espiritual	758	Rolo de carne c/ macarrão	934	Salada rica de salmão (batata, cenoura e camarão)	803	Vitela assada com batata assada	774	Red-fish estufado c/ arroz branco	688
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724	Medalhões 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/ macarrão	681				
	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 lentilhas e vegetais (cogumelos, alho francês)		Caldeirada de tofu com abóbora e pimento		Almondegas de grão com espinafres e arroz		Courgete recheada com ervilhas, couscous e castanhas		Estufado de favas com cenoura e arroz		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de seitan panados com esparguete	
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura com espinafres (folha)	177	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empadão de frango com arroz	633	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	Perca no forno 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

		SEGUNDA -14.02.22	Kcal	TERÇA-15.02.22	Kcal	QUARTA-16.02.22	Kcal	QUINTA-17.02.22	Kcal	SEXTA-18.02.22	Kcal	SÁBADO-19.02.22	Kcal	DOMINGO-20.02.22	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Sopa de Feijão Branco	288	Creme de courgete com cenoura ralada	177	Sopa de feijão verde	177	
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete	674	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738	Esparguete à bolonhesa	750	Empadão de atum (arroz)	998	Strogonoff de porco com cogumelos acompanhado de arroz branco	1167	
	DIETA	Salmão grelhado c/ batata cozida	597	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Corvina assada c/ batata cozida	561	Frango estufado simples com macarrão	681	Pescada corada c/ 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	60	Salada mista	60	Salada mista/ grelos	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)		Bolinhas vegetarianas com salada de massa e cogumelos		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de tofu com esparguete		Fusilli tricolor com soja, tomate, abóbora e nozes		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de favas		
J A N T A R	SOPA	Sopa de mogango	315	Sopa de grão com couve	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Sopa Juliana	179					
	PRATO PRINCIPAL	Perca assada com batata corada	778	Frango assado com fusli tricolor	883	Filetes de pescada assados c/ puré	772	Carne de porco frita com arroz de coentros	886	Redfish no forno com puré de batata	690					
	DIETA	Empadão de frango com arroz	633	Solha grelhada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango corado c/ arroz de cenoura	853					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	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 -21.02.22	Kcal	TERÇA-22.02.22	Kcal	QUARTA-23.02.22	Kcal	QUINTA- 24.02.22	Kcal	SEXTA- 25.02.22	Kcal	SÁBADO-26.02.22	Kcal	DOMINGO- 27.02.22	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Creme de tomate com pão torrado	254	Espinafres	177	Creme de ervilhas	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau com espinafres gratinado no forno	747	Carne de porco com arroz de cenoura	871	Bolonhesa de atum	691	Almondegas com puré de batata	817	Salsichas com couve lombarda e arroz	906	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate	775	Guisadinho de frango com laços	681
	DIETA	Vitela estufada c/ fusili	768	Caldeirada de peixe (maruca e red-fish)	574	Frango corado c/ arroz	678	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Solha no forno c/ batata cozida	561				
	SALADA / LEGUMES	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	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	Empadão de arroz com lentilhas e legumes		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafres		Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora		Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)		Courgete recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas		Bolinhas de vegetais e grão com esparguete	
JANTAR	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de cenoura com coentros	207	Sopa de legumes	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Jardineira de vaca	660	Salmão no forno c/ batata cozida	754	Peito de frango estufado com arroz alegre	692	Lulas estufadas c/ arroz branco	571	Souflé de pescada	492				
	DIETA	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de peru grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733				
	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