

		SEGUNDA -28.03.22	Kcal	TERÇA-29.03.22	Kcal	QUARTA-30.03.22	Kcal	QUINTA-31.03.22	Kcal	SEXTA-01.04.22	Kcal	SÁBADO-02.04.22	Kcal	DOMINGO-03.04.22	Kcal
ALMOÇO	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	Esparguete à bolonhesa	737	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862
	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)		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 lentilhas com chouriço de soja		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Massinha de soja com estufado de vegetais	
JANTAR	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

Senha - Gestão, Qualidade e
 Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF 507 217 942
 Tel. 21 099 29 74

		SEGUNDA -04.04.22	Kcal	TERÇA-05.04.22	Kcal	QUARTA-06.04.22	Kcal	QUINTA-07.04.22	Kcal	SEXTA-08.04.22	Kcal	SÁBADO-09.04.22	Kcal	DOMINGO-10.04.22	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de abónora 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	
J A N T A R	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 -11.04.22	Kcal	TERÇA-12.04.22	Kcal	QUARTA-13.04.22	Kcal	QUINTA-14.04.22	Kcal	SEXTA-15.04.22	Kcal	SÁBADO-16.04.22	Kcal	DOMINGO-17.04.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	FERIAS	FERIAS	FERIADO				FÉRIAS		PASCOA	
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Bacalhau à Gomes de Sá	540										
	DIETA	Salmão grelhado c/ batata cozida	597	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710										
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60										
	SOBREMESA	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											
JANTAR	SOPA	Sopa de mogango	315	Sopa de grão com couve	177										
	PRATO PRINCIPAL	Perca assada com batata corada	778	Frango assado com fusli tricolor	883										
	DIETA	Empadão de frango com arroz	633	Solha grelhada c/ batata cozida	561										
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60										
	SOBREMESA	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

Senha - Gestão, Qualidade e
Consultoria em Alimentação, Lda
Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
Salas 1.01 e 1.05
2825 - 182 Caparica
NIF: 507 217 942
Tel.: 21 099 29 74

		SEGUNDA -18.04.22	Kcal	TERÇA-19.04.22	Kcal	QUARTA-20.04.22	Kcal	QUINTA-21.04.22	Kcal	SEXTA-22.04.22	Kcal	SÁBADO-23.04.22	Kcal	DOMINGO-24.04.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	FERIAS		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		Carne de porco com arroz de cenoura	871	Bolonhesa de atum	691	Almondégas 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		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		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	
	VEGETARIANA		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 (brócolos, cenoura e soja)		Courgete recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas		Bolinhas de vegetais e grão com esparguete		
JANTAR	SOPA	Sopa Juliana	179	Creme de cenoura com coentros	207	Sopa de legumes	177	Creme de courgete com abóbora	177						
	PRATO PRINCIPAL	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	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 / 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						

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 -25.04.22	Kcal	TERÇA-26.04.22	Kcal	QUARTA-27.04.22	Kcal	QUINTA- 28.04.22	Kcal	SEXTA-29.04.22	Kcal	SÁBADO-30.04.22	Kcal	DOMINGO-01.05.22	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FERIADO	Sopa de peixe / Sopa de feijão verde	155/ 177	Sopa de grão com nabiças	291	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	FERIADO		
	PRATO PRINCIPAL		Choco estufado em tomatada com arroz branco	744	Tagliatelli de frango e cogumelos	530	Salmão no forno com especiarias e batata cozida	754	Borrego assado com batatas	540	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311			
	DIETA		Frango estufado c/esparguete	681	Solha no forno c/ batata cozida	561	Carne porco assada c/ arroz	737	Massada de peixe	337					
	SALADA / LEGUMES		Salada mista	60	Salada mista / esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	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		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitã		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli				
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Creme de cenoura e espinafres (folha)	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177						
	PRATO PRINCIPAL	Vitela assada c/ puré de batata	787	Salada russa de atum	855	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942	Perca assada com batatinhas assadas	645						
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688	Arroz de aves (frango e peru)	633						
	SALADA / LEGUMES	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						

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)

**Senha - Gestão, Qualidade e
Consultoria em Alimentação, Lda**
Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
Salas 1.01 e 1.05
2825 - 182 Caparica
NIF 507 217 942
Tel. 21 099 29 74

737

**Senha - Gestão, Qualidade e
Consultoria em Alimentação, Lda**
Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
Salas 1.01 e 1.05
2825 - 182 Caparica
NIF/ 507 217 942
Tel./ 21 099 29 74