

| | | SEGUNDA -01.04.19 | Kcal | TERÇA-02.04.19 | Kcal | QUARTA-03.04.19 | Kcal | QUINTA-04.04.19 | Kcal | SEXTA-05.04.19 | Kcal | SÁBADO-06.04.19 | Kcal | DOMINGO-07.04.19 | Kcal | |
|--------|------------------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|
| ALMOÇO | SOPA | Creme de courgetes | 177 | Sopa de Sta Teresinha / Creme de brócolos | 292/177 | Creme de alho francês | 177 | Creme de couve flor | 177 | Creme de cenouras estufadas | 177 | Sopa de feijão com lombardo | 288 | Sopa de repolho | 177 | |
| | PRATO PRINCIPAL | Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco | 688 | Frango à Brás | 945 | Lombos de solha estufados com batata assada | 645 | Chilli (carne vaca picada e feijão) com arroz branco | 651 | Salada russa de atum (batata, ervilha e cenoura e feijão verde) | 855 | Bifana grelhada com esparguete | 713 | Douradinhos no forno com arroz de tomate | 818 | |
| | DIETA | Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida | 683 | Arroz de lulas | 571 | Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida | 609 | Massada de peixe (red fish) | 337 | Peito de peru estufado c/ batatinhas | 551 | | | | | |
| | 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 grão e vegetais | | Strogonoff de soja e 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/ arroz de cenoura | 706 | Pescada cozida com todos | 486 | Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas | 703 | Caldeirada de bacalhau | 496 | Strogonoff peru c/ puré de batata | 909 | | | | | |
| | DIETA | Peixe espada grelhado com batata cozida | 449 | Costeletas grelhadas c/ esparguete | 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

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

| | | SEGUNDA -08.04.19 | Kcal | TERÇA-09.04.19 | Kcal | QUARTA-10.04.19 | Kcal | QUINTA-11.04.19 | Kcal | SEXTA-12.04.19 | Kcal | SÁBADO-13.04.19 | Kcal | DOMINGO-14.04.19 | Kcal | |
|--|-------------------------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|
| A L M O Ç O | 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 | Bifes de peru 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 | Carne de porco à saloia c/ arroz branco | 737 | Corvina assada c/ batata cozida | 561 | Empadão de frango com arroz | 633 | Soufflé de pescada | 492 | Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz de cenoura | 877 | | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | 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 | | | | | |
| | DIETA | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes assados | 60 | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | | |
| | 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 -15.04.19 | Kcal | TERÇA-16.04.19 | Kcal | QUARTA-17.04.19 | Kcal | QUINTA-18.04.19 | Kcal | SEXTA-19.04.19 | Kcal | SÁBADO-20.04.19 | Kcal | DOMINGO-21.04.19 | 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 | FÉRIAS | FERIADO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | PÁSCOA | PÁSCOA |
| | PRATO PRINCIPAL | Croquetes com tagliatelle | 936 | Salada de grão com bacalhau | 875 | Arroz de pato | 684 | | | | | | | | |
| | DIETA | Perca assada c/ batata cozida | 645 | Vitela assada c/ massinha cotovelos | 820 | Peixe espada grelhado c/ batata cozida | 449 | | | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / bróculos | 60 | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | 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 | | | | | | | | | |
| J A N T A R | SOPA | Puré de repolho | 177 | Creme de cenoura e espinafres | 177 | Sopa de agrião | 177 | FÉRIAS | FERIADO | FÉRIAS | FERIADO | FÉRIAS | FERIADO | FÉRIAS | FERIADO |
| | PRATO PRINCIPAL | Lasanha atum e espinafres | 941 | Tortilha de tomate e frango desfiado | 611 | Calamares com arroz de tomate e pimentos | 772 | | | | | | | | |
| | DIETA | Bife de peru grelhado c/ arroz | 539 | Pescada cozida c/ batata cozida | 486 | Carne de porco assada c/ fusili | 740 | | | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes assados | 60 | Salada mista / cenoura estufada | 60 | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | 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 -22.04.19 | Kcal | TERÇA-23.04.19 | Kcal | QUARTA-24.04.19 | Kcal | QUINTA-25.04.19 | Kcal | SEXTA-26.04.19 | Kcal | SÁBADO-27.04.19 | Kcal | DOMINGO-28.04.19 | Kcal | | |
|--------|------------------|-------------------|----------------------------------|--|---|---|----------|-------------------------------------|----------|--|----------|--------------------------------------|----------|--|----------|----------------------|----------|
| ALMOÇO | SOPA | FÉRIAS | | Creme de abóbora com agrião | 177 | Creme de alface | 177 | FERIADO | | Sopa de Feijão Branco | 288 | Creme de courgete com cenouras | 177 | Sopa de feijão verde | 177 | | |
| | PRATO PRINCIPAL | | | Bacalhau à Gomes de Sá | 540 | Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz | 660 | | | Esparguete à bolonhesa | 750 | Empadão de atum (arroz) | 998 | Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida | 1167 | | |
| | DIETA | | | Bifanas grelhadas c/ arroz branco | 710 | Corvina assada c/ batata cozida | 561 | | | Pescada corada c/ batata assada | 645 | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | | | Salada mista/ legumes cozidos | 60 | Salada mista/ legumes gratinados | 60 | | | Salada mista | 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 |
| | VEGETARIANA | | | Salsicha vegetariana com salada de massa e cogumelos | | Caril de lentilhas, cenoura e com arroz | | | | Fusilli tricolor com soja, tomate, abóbora e nozes | | Feijão estufado com cenouras e arroz | | Jardineira de favas | | | |
| JANTAR | SOPA | | Sopa de mogango | 177 | Creme de espinafres | 177 | | Sopa Juliana | 179 | | | | | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | | Frango assado com fusli tricolor | 883 | Filetes de solha assados c/ puré | 772 | | Redfish no forno com puré de batata | 690 | | | | | | | | |
| | DIETA | | Perca corada c/ batata cozida | 561 | Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz | 635 | | Frango corado c/ arroz de cenoura | 853 | | | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | | Salada mista / legumes grelhados | 60 | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | | 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

| | | SEGUNDA -29.04.19 | Kcal | TERÇA-30.04.19 | Kcal | QUARTA-01.05.19 | Kcal | QUINTA-02.05.19 | Kcal | SEXTA-03.05.19 | Kcal | SÁBADO-04.05.19 | Kcal | DOMINGO-05.05.19 | Kcal | |
|----------------------------|------------------|---|----------|--|----------|-----------------|------|-----------------|------|----------------|------|-----------------|------|------------------|------|--|
| A L M O Ç O | SOPA | Grão com massinhas | 347 | Sopa Juliana | 179 | FERIADO | | | | | | | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Carne de porco à alentejana com arroz de coentros | 992 | Lulas estufadas c/ arroz branco | 571 | | | | | | | | | | | |
| | DIETA | Peixe espada grelhado c/ batata cozida | 449 | Bifes de vaca grelhados c/ esparguete | 620 | | | | | | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes grelhados | 60 | | | | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | | | | | | | | |
| | VEGETARIANA | Seitan salteado com cenoura e courgette, com arroz | | Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes | | | | | | | | | | | | |
| J A N T A R | SOPA | Sopa de mistura | 177 | Sopa de Feijão Branco | 288 | | | | | | | | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Salada russa de atum (batata, ervilha e cenoura e feijão verde) | 855 | Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete | 674 | | | | | | | | | | | |
| | DIETA | Arroz de aves (frango e peru) | 684 | Pescada corada c/ batata assada | 645 | | | | | | | | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 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

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Inês Martins (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1144N)