

		SEGUNDA -29.03.21	Kcal	TERÇA-30.03.21	Kcal	QUARTA-31.03.21	Kcal	QUINTA-01.04.21	Kcal	SEXTA-02.04.21	Kcal	SÁBADO-03.04.21	Kcal	DOMINGO-04.04.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	PÁSCOA	PÁSCOA
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita	735	Feijoada à transmontana	871	Massada de peixe com delicias do mar	622								
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60								
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176								
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e quinoa com arroz									
J A N T A R	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/ 179	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de peru com arroz de ervilhas	783								
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	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

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

		SEGUNDA -05.04.21	Kcal	TERÇA-06.04.21	Kcal	QUARTA-07.04.21	Kcal	QUINTA-08.04.21	Kcal	SEXTA-09.04.21	Kcal	SÁBADO-10.04.21	Kcal	DOMINGO-11.04.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	<b>FÉRIAS</b>		Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292 / 177	Sopa de coentros	177	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL		Salada de grão com bacalhau	875	Arroz de pato	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas	561	Rissóis de carne com tagliatelle	936	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737	
	DIETA		Vitela assada c/ massinha cotovelos	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449	Frango estufado c/ cenouras e arroz	635	Arroz de peixe (maruca)	523					
	SALADA / LEGUMES		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	
	VEGETARIANA		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		Macarrão com soja e estufado de vegetais		
JANTAR	SOPA		Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador com feijão	254					
	PRATO PRINCIPAL	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	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 / 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						

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 -12.04.21	Kcal	TERÇA-13.04.21	Kcal	QUARTA-14.04.21	Kcal	QUINTA-15.04.21	Kcal	SEXTA-16.04.21	Kcal	SÁBADO-17.04.21	Kcal	DOMINGO-18.04.21	Kcal	
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	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	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pescada 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	
	<b>DIETA</b>	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					
	<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 / 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	
	<b>VEGETARIANA</b>	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	<b>SOPA</b>	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	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					
	<b>DIETA</b>	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					
	<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 / 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 -19.04.21	Kcal	TERÇA-20.04.21	Kcal	QUARTA-21.04.21	Kcal	QUINTA-22.04.21	Kcal	SEXTA-23.04.21	Kcal	SÁBADO-24.04.21	Kcal	DOMINGO-25.04.21	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	177	Creme de cenoura	177	Sopa à lavrador	254	Sopa de Espinafres	177	Grão c/ nabiças	315	Creme de couve-flor	177	<b>FERIADO</b>	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	747	Carne de porco à portuguesa com batata corada	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		
	<b>DIETA</b>	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				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60		
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176		
	<b>VEGETARIANA</b>	Empadão de arroz com lentilhas e legumes		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafes		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			
JANTAR	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado	207	Sopa de mistura	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Jardineira de vaca	660	Salmão no forno c/ batata cozida	754	Perna de peru assado com arroz alegre	692	Lulas estufadas c/ arroz branco	571	Souflé de pescada	492				
	<b>DIETA</b>	Pescada corada c/ batata assada	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	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

**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 -26.04.21	Kcal	TERÇA-27.04.21	Kcal	QUARTA-28.04.21	Kcal	QUINTA- 29.04.21	Kcal	SEXTA-30.04.20	Kcal	SÁBADO-01.05.21	Kcal	DOMINGO-02.05.21	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador	254	Creme de cenouras estufadas	177	<b>FERIADO</b>	<b>PAUSA</b>		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada c/ batata frita	735	Feijoada à transmontana	871	Massada de peixe com delicias do mar	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata	684	Bacalhau com natas (batata cozida)	540				
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ esparguete	713	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Grelhada mista c/ arroz branco	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz	688	Peito de peru estufado c/ arroz	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				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176				
	<b>VEGETARIANA</b>	Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e feijão com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos		Estufado de grão com legumes e arroz branco					
JANTAR	<b>SOPA</b>	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas / Sopa Juliana	202/ 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de peru com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas	681	Frango assado com esparguete	849				
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Frango corado c/ esparguete	596	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	<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 / 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