

		SEGUNDA -02.04.18	Kcal	TERÇA-03.04.18	Kcal	QUARTA-04.04.18	Kcal	QUINTA-05.04.18	Kcal	SEXTA-06.04.18	Kcal	SÁBADO-07.04.18	Kcal	DOMINGO-08.04.18	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Sopa de espinafres	177	Creme de cenoura com ervilhas	217	Sopa de feijão verde	177	Sopa de couve-flor	177	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa	750	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Strogonof de frango com cogumelos e macarrão	834	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Choquinhos à bulhão pato c/ batata cozida	552	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167	Lulas estufadas c/ arroz	571	
	DIETA	Corvina assada c/ batata cozida	561	Vitela assada c/ arroz de cenoura	787	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Empadão de frango (puré)	680					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	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 favas com chouriço de soja		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Soja estufada com arroz branco		
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177	Creme de alho francês	177	Sopa de nabiças	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213					
	PRATO PRINCIPAL	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738	Hamburguer grelhado c/ esparguete	637	Filetes de solha assados c/ puré	772	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Carne de porco frita com batatinhas	756					
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ fusilli	713	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Perca corada c/ batata cozida	561	Peixe-espada grelhado c/ arroz de coentro	579					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / macedónia de legumes	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-09.04.18	Kcal	TERÇA-10.04.18	Kcal	QUARTA-11.04.18	Kcal	QUINTA-12.04.18	Kcal	SEXTA-13.04.18	Kcal	SÁBADO-14.04.18	Kcal	DOMINGO-15.04.18	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de Sta Teresinha / Creme de brócolos	292/177	Creme de alho francês	177	Sopa de feijão com lombardo	288	Creme de couve flor	177	Sopa de repolho	177	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada	735	Pernas de frango assadas c/ fusilli tricolor	719	Bacalhau espiritual	758	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Medalhões de pescada estufados c/ batatas assada	688	Vitela assada com esparguete	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	721	Lombos de pescada estufados com batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz	736	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Arroz de frango com cenoura	684				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	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	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Caril de tofu com arroz		Massinha com salsicha vegetariana, milho, cenoura e feijão verde		Ervilhas estufadas com cenoura e soja		Almondegas de grão e batata com arroz		Jardineira de legumes		Courgette assada com arroz de lentilhas	
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177	Creme de courgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas c/ puré de batata	817	Caldeirada	574	Empada de galinha com arroz de ervilhas	1071	Souflé de pescada	492	Filetes de peixe no forno c/ macedónia	439				
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz branco	734	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637	Vaca estufado com courgetes c/ arroz de cenoura	603				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	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

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

		SEGUNDA -16.04.18	Kcal	TERÇA-17.04.18		QUARTA-18.04.18	Kcal	QUINTA-19.04.18	Kcal	SEXTA-20.04.18	Kcal	SÁBADO-21.04.18	Kcal	DOMINGO-22.04.18	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgete com cenouras	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292/ 177	Sopa de coentros	177	Creme de agrião	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 aves	684	Massinha fusili de salmão	754	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ arroz branco	683	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ macarrão	694
	DIETA	Arroz de peixe	523	Frango estufado c/esparguete	681	Carapaus assados c/ batata cozida	377	Vitela assada c/ arroz de legumes	787	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449				
	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	Seita salteado com cenoura e courgette, com arroz		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette		Crepe de soja com lentilhas cenoura		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos		Tomates recheados com soja e arroz branco	
J A N T A R	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de abóbora e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado	207	Sopa à lavrador	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 peru grelhado c/ arroz	539	Pescada estufada c/ batata cozida	561	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422	Carne de vaca estufada c/ macarrão	542				
	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-23.04.18	Kcal	TERÇA-24.04.18	Kcal	QUARTA-25.04.18	Kcal	QUINTA-26.04.18	Kcal	SEXTA-27.04.18	Kcal	SÁBADO-28.04.18	Kcal	DOMINGO-29.04.18	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/ 177	Creme de abóbora com agrião	177	FERIADO		Creme de ervilhas com hortelã	291	Sopa de brocolos	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de couve-flor	177	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa	750	Bacalhau à Gomes de Sá	540		Choquinhos à bulhão pato c/ batata cozida	552	Perna de peru estufada c/ esparguete	886	Empadão de atum (arroz)	998	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167		
	DIETA	Medalhões de pescada estufados c arroz branco	688	Vitela assada c/ fusili	820		Hamburguer grelhado c/ esparguete	637	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60		Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ grelos	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	Flan de cenoura com ervilhas salteadas		Bolinhas de arroz com espinafes			Puré de grão com escabeche de cenouras		Crepes de legumes com arroz de ervilhas		Feijão guisado com macarronete		Empadão de arroz com legumes			
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177				Sopa de nabiças	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Empada de galinha com arroz de ervilhas	793				Strogonof de frango com cogumelos e macarrão	834	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738				
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	713	Perca corada c/ batata cozida	561				Perca corada c/ batata cozida	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista	60				Salada mista / macedónia de legumes	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