

		SEGUNDA - 01.04.24	Kcal	TERÇA - 02.04.24	Kcal	QUARTA - 03.04.24	Kcal	QUINTA - 04.04.24	Kcal	SEXTA - 05.04.24	Kcal	SÁBADO - 06.04.24	Kcal	DOMINGO - 07.04.24	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	<b>PÁSCOA</b>		Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	Creme de alho francês	177	Creme de cenouras estufadas com ervilhas	177	Creme de couve flor e cenoura	177	Sopa de repolho	177
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>		Carne de porco à portuguesa com batata assada aos palitos <sup>6,12</sup>	906	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,4,6</sup>	691	Chili de carne com arroz branco <sup>12</sup>	521	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) <sup>2,4</sup>	803	Guisadinho de peru com massa <sup>1,3,12</sup>	681	Salmão no forno com batata cozida <sup>4</sup>	754	
	<b>DIETA</b>		Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup>	496	Frango corado c/ arroz <sup>12</sup>	678	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Febra grelhada com arroz branco <sup>12</sup>	710					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>		Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>		Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	<b>VEGETARIANA</b>		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor <sup>1,6,12,13</sup>		Seitan estufado com arroz de legumes <sup>1,6</sup>		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura) <sup>1,6</sup>		Arroz à valenciana de tofu <sup>1,6</sup>		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup>		Curgete recheada com couscous, grão e legumes <sup>1</sup>		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	207	Creme de curgete com abóbora	177	Sopa de legumes	177						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filetes no forno c/ puré de batata <sup>4,12</sup>	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) <sup>12</sup>	692	Soufflé de pescada <sup>3,4</sup>	492	Bifes de porco ao alinho com arroz <sup>12</sup>	449						
	<b>DIETA</b>	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete <sup>1,3</sup>	620	Perca assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561	Frango estufado com curgetes c/ arroz <sup>12</sup>	733	Arroz de peixe <sup>4</sup>	345						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60						
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74						

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

**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 - 08.04.24	Kcal	TERÇA - 09.04.24	Kcal	QUARTA - 10.04.24	Kcal	QUINTA - 11.04.24	Kcal	SEXTA - 12.04.24	Kcal	SÁBADO - 13.04.24	Kcal	DOMINGO - 14.04.24	Kcal		
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de curgete	177	Sopa de peixe <sup>4</sup> / Sopa de feijão verde	155/ 177	Creme de feijão com espinafres <sup>1,4,6,12,13</sup>	291	Creme de tomate c/ pão torrado <sup>1</sup>	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Hambúrguer com esparguete <sup>1,3,6</sup>	727	Salmão no forno com especiarias e batata cozida <sup>4</sup>	754	Tagliatelli de frango e cogumelos <sup>1,3,12</sup>	530	Feijoada de choco com arroz branco <sup>14</sup>	491	Borrego assado com batatas <sup>12</sup>	540	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos <sup>1,3,4</sup>	466	Carne de porco Alentejana <sup>6,12</sup>	976		
	<b>DIETA</b>	Carapaus assados c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	377	Frango estufado c/esparguete <sup>1,2,12</sup>	681	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	337	Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	737	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Paelha de vegetais e ervilhas <sup>5</sup>		Bolonhesa de soja e esparguete <sup>1,6</sup>		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan <sup>1,6</sup>		Feijoada de soja à brasileira <sup>6</sup>		Hambúrgueres de feijão e legumes com massa fusilli <sup>1,6,12</sup>		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura <sup>1,6</sup>			
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com repolho <sup>12</sup>	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>	654	Vitela assada c/ puré de batata <sup>7,12</sup>	787	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas <sup>1,7,12</sup>	942	Perca assada com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>	645						
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado c/ macarrão <sup>1,3,12</sup>	542	Pescada estufada c/ arroz <sup>4,12</sup>	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli <sup>1,3,12</sup>	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	642	Arroz de aves <sup>3</sup>	633						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60						
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

**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 - 15.04.24	Kcal	TERÇA - 16.04.24	Kcal	QUARTA - 17.04.24	Kcal	QUINTA - 18.04.24	Kcal	SEXTA - 19.04.24	Kcal	SÁBADO - 20.04.24	Kcal	DOMINGO - 21.04.24	Kcal	
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabijas	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada c/ batata frita <sup>4,6</sup>	735	Feijoada à transmontana com arroz branco <sup>6,12,13</sup>	871	Massada de peixe com delicias do mar <sup>1,2,4,12,14</sup>	622	Moelinhas de tomatada c/ arroz <sup>12</sup>	684	Bacalhau à brás <sup>3,4,6</sup>	842	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco <sup>1,4,6</sup>	770	
	<b>DIETA</b>	Bifana grelhada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	713	Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4,12</sup>	449	Bolonhesa de carne com esparguete	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz <sup>4</sup>	688	Peito de peru estufado c/ massa <sup>1,3</sup>	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	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	
	<b>VEGETARIANA</b>	Moussaka de lentilhas <sup>1,6</sup>		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup>		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup>		Estufado de feijão com legumes e arroz branco <sup>12</sup>		Guisado de favas com chouriço de soja <sup>1,6,11</sup>		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup>		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Creme de curgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Caril de peru com arroz <sup>12</sup>	783	Cação de coentrada <sup>4,12</sup>	574	Empadão de carne <sup>3,7,12</sup>	732	Salada russa de peixe <sup>3,4</sup>	855	Perna peru assado com massa <sup>1,3,12</sup>	849					
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida c/ todos <sup>3,4</sup>	486	Lombo assado c/ arroz de legumes <sup>12</sup>	734	Perca no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Frango corado c/ esparguete <sup>1,6,12</sup>	596	Corvina assada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Esparguete	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74					

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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 - 22.04.24	Kcal	TERÇA - 23.04.24	Kcal	QUARTA - 24.04.24	Kcal	QUINTA - 25.04.24	Kcal	SEXTA - 26.04.24	Kcal	SÁBADO - 27.04.24	Kcal	DOMINGO - 28.04.24	Kcal		
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	<b>FERIADO</b>		Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Rojões à Minhota <sup>12</sup>	976	Redfish no forno com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	690	Macarronada de carne gratinada <sup>1,3,7,12</sup>	719			Arroz de aves <sup>3,12</sup>	933	Tortilha de peixe <sup>3,4,6</sup>	500	Frango estufado c/ arroz <sup>12</sup>	681		
	<b>DIETA</b>	Peixe espada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	449	Frango corado c/ arroz de cenoura <sup>12</sup>	853	Massinha de cação <sup>1,3,4</sup>	337			Solha no forno c/ batata cozida <sup>4,12</sup>	561						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes grelhados	60	Salada mista	60			Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Mouse de chocolate <sup>7</sup>	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68	Fruta	68
	<b>VEGETARIANA</b>	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz <sup>6</sup>		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes <sup>1,3,6,8</sup>		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado <sup>1,12</sup>				Almondegas de grão e batata com arroz <sup>1,12</sup>		Crepe de soja com lentilhas e cenoura <sup>6</sup>		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos <sup>6,12,13</sup>			
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	177	Sopa de Feijão Branco <sup>6,12,13</sup>	288	Sopa de agrião	177			Creme de curgete com abóbora	177						
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz <sup>12</sup>	674	Salada russa com atum (s/ ovo) <sup>4</sup>	906			Filetes de peixe no forno c/ couscous e cenoura <sup>1,4,12</sup>	439						
	<b>DIETA</b>	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete <sup>1,3</sup>	620	Pescada corada c/ batata assada <sup>4,12</sup>	645	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	877			Vitela estufada c/ arroz <sup>12</sup>	837						
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60			Salada mista / Legumes estufados	60						
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Gelatina	68 / 74						

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**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