

		SEGUNDA -30.03.20	Kcal	TERÇA-31.03.20	Kcal	QUARTA-01.04.20	Kcal	QUINTA-02.04.20	Kcal	SEXTA-03.04.20	Kcal	SÁBADO-04.04.20	Kcal	DOMINGO-05.04.20	Kcal	
A L M O Ç O	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)		
J A N T A R	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 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 -06.04.20	Kcal	TERÇA-07.04.20	Kcal	QUARTA-08.04.20	Kcal	QUINTA-09.04.20	Kcal	SEXTA-10.04.20	Kcal	SÁBADO-11.04.20	Kcal	DOMINGO-12.04.20	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	PÁSCOA	PÁSCOA
	PRATO PRINCIPAL	Rojões à Minhota	976	Bacalhau à brás	842	Lasanha	719								
	DIETA	Massinha de maruca	337	Peru estufado com courgetes c/ arroz branco	633	Abrótea no forno c/ batata cozida	561								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60								
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176								
	VEGETARIANA	Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette		Almondegas de soja e batata com arroz									
J A N T A R	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	PRATO PRINCIPAL	Salada russa de peixe (batata, ervilha e cenoura e feijão verde)	855	Bifanas c/ arroz de legumes	853	Filetes de solha no forno c/ macedónia	439								
	DIETA	Arroz de aves (frango e peru)	684	Maruca assada c/ batata cozida	561	Vitela estufada c/ arroz	837								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista / legumes estufados	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

		SEGUNDA -13.04.20	Kcal	TERÇA-14.04.20	Kcal	QUARTA-15.04.20	Kcal	QUINTA-16.04.20	Kcal	SEXTA-17.04.20	Kcal	SÁBADO-18.04.20	Kcal	DOMINGO-19.04.20	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	FÉRIAS		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		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		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 assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	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		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			Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de feijão verde	177	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	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	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 / 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 -20.04.20	Kcal	TERÇA-21.04.20	Kcal	QUARTA-22.04.20	Kcal	QUINTA-23.04.20	Kcal	SEXTA-24.04.20	Kcal	SÁBADO-25.04.20	Kcal	DOMINGO-26.04.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	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	FERIADO			
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos	885	Salada de grão com bacalhau	875	Arroz de pato	684	Abrótea no forno com molho de limão e batatas	561	Croquetes com tagliatelle	936				
	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				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / bróculos	60	Salada mista	60	Salada mista / esparregado	60				
	SOBREMESA	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					
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	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	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 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

		SEGUNDA - 27.04.20	Kcal	TERÇA-28.04.20	Kcal	QUARTA-29.04.20	Kcal	QUINTA- 30.04.20	Kcal	SEXTA-01.05.20	Kcal	SÁBADO-02.05.20	Kcal	DOMINGO-03.05.20	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas / Sopa de coentros	202/177	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de alface	177	Sopa de couve-flor	177	FERIADO		Creme de courgette com cenouras	177	Sopa de feijão verde	177
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz	660	Bacalhau à Gomes de Sá	540	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete	674	Fricassé de Pescada c/ arroz branco	738			Empadão de atum (arroz)	998	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167
	DIETA	Salmão grelhado c/ batata cozida	597	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710	Corvina assada c/ batata cozida	561	Frango estufado simples com macarrão	681						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60	Salada mista/ legumes gratinados	60	Salada mista / legumes estufados	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	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Salsicha vegetariana com salada de massa e cogumelos		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de tofu com esparguete				Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de favas	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (c/ chouriço)	213						
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Frango assado com fusli tricolor	883	Filetes de solha assados c/ puré	772	Carne de porco frita com arroz de coentros	886						
	DIETA	Empadão de frango com arroz	633	Perca corada c/ batata cozida	561	Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz	635	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	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						

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