

		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 pescada estufados com batata assada	645	Chilli com arroz branco	1024	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	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	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	Souflé de pescada	492	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada	574	Strogonoff vaca 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

Senha - Gestão, Qualidade e Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 162 Caparica
 NIF: 507 217 942
 Tel: 21 099 29 74

		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
ALMOÇO	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	Pernas de frango assadas c/ arroz de ervilhas	719	Souflé de pescada	492	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Corvina assada c/ batata cozida	561	Vitela assada com batata assada	774	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco	688
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete	724	Lombos de pescada estufados com batata assada	640	Frango guisado c/ esparguete	637	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 de lentilhas e vegetais		Caldeirada de vegetais e tofu		Bolinhas de grão com arroz de espinafes		Courgete recheada com couscous e castanhas		Arroz à valenciana de legumes e ervilhas		Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Bifes de seitan panados com esparguete	
JANTAR	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço)	213	Creme de espinafres	177	Sopa de repolho	177	Sopa juliana com ervilhas	291	Sopa de agrião	177				
	PRATO PRINCIPAL	Hamburguer em molho de tomate c/ puré de batata	817	Massinha de salmão (tomate milho e cenoura)	754	Empada de galinha com arroz de cenoura	1075	Bacalhau espiritual	758	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz de cenoura	877				
	DIETA	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz branco	764	Solha no forno c/ batata assada	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739	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 -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	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO		FÉRIAS		PÁSCOA	
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														
	VEGETARIANA														
J A N T A R	SOPA	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO		FÉRIAS		PÁSCOA	
	PRATO PRINCIPAL														
	DIETA														
	SALADA / LEGUMES														
	SOBREMESA														

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		Sopa de feijão verde	177	Sopa de Sta Teresinha / Sopa de alho francês	292 / 177	FERIADO		Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL			Lasanha atum e espinafres	941	Arroz de pato	684			Rolo de carne recheado c/ farinha c/ esparguete	992	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	862	Carne porco assada c/ arroz	737
	DIETA			Vitela assada c/ massinha arroz cenoura	817	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	449			Arroz de peixe	523				
	SALADA / LEGUMES			Salada mista	60	Salada mista / bróculos	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
	VEGETARIANA			Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous				Guisado de favas com chouriço de soja e arroz braco		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura		Massinha de ervilhas com estufado de vegetais	
JANTAR	SOPA			Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177			Sopa à lavrador	254				
	PRATO PRINCIPAL			Tortilha de tomate e frango desfiado	611	Salada de grão com bacalhau	875			Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA			Pescada estufada c/ batata cozida	561	Carne de porco assada c/ fusili	740			Carne de vaca estufada c/ arroz	539				
	SALADA / LEGUMES			Salada mista / legumes assados	60	Salada mista / cenoura estufada	60			Salada mista	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	
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	177	Creme de abóbora com agrião	177	FERIADO										
	PRATO PRINCIPAL	Empada de galinha com arroz de ervilhas	793	Bacalhau à Gomes de Sá	540											
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco	710											
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista/ legumes cozidos	60											
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176											
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)		Salsicha vegetariana com arroz de tomate e cogumelos												
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com couve	315	Sopa de mogango	177											
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida	1167											
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	678	Arroz de peixe	523											
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	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