

	SEGUNDA - 12.09.22	Kcal	TERÇA - 13.09.22	Kcal	QUARTA - 14.09.22	Kcal	QUINTA - 15.09.22	Kcal	SEXTA - 16.09.22	Kcal	SÁBADO - 17.09.22	Kcal	DOMINGO - 18.09.22	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de alho francês	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana (com ervilhas)	291	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Salada de grão com bacalhau ^{3,4,6,13}	875	Arroz de pato ^{3,12}	684	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão ^{1,3,12}	440	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3}	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ^{4,12}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples ^{1,4}	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}		Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}	
JANTAR	SOPA	Puré de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de coentros	177				
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha atum e espinafres ^{1,4,7,12}	941	Tortilha de tomate e frango desfiado ³	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana com feijão preto e arroz e caldo verde ^{6,12,13}	789	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ arroz ¹²	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,12}	740	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco ¹²	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 19.09.22	Kcal	TERÇA - 20.09.22	Kcal	QUARTA - 21.09.22	Kcal	QUINTA - 22.09.22	Kcal	SEXTA - 23.09.22	Kcal	SÁBADO - 24.09.22	Kcal	DOMINGO - 25.09.22	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de beterraba	177	Creme de alho francês	177	Sopa à Lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de abóbora com espinafres	177	Creme de abóbora com espinafres	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	540	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Grelhada mista c/ arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz ⁴	688	Peito de peru estufado c/ arroz ¹²	678				
	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta	68
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹	
JANTAR	SOPA	Creme de courgetes	177	Creme de lentilhas	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Creme de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Salada russa de peixe (s/ ovo) ³	855	Perna peru assado com esparguete ^{4,3,12}	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes ¹²	734	Perca no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango corado c/ esparguete ^{4,3,12}	596	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista/ Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196				

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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	SEGUNDA - 26.09.22	Kcal	TERÇA - 27.09.22	Kcal	QUARTA - 28.09.22	Kcal	QUINTA - 29.09.22	Kcal	SEXTA - 30.09.22	Kcal	SÁBADO - 01.10.22	Kcal	DOMINGO - 02.10.22	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de alface	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,3,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida ^{1,3,6,12}	1167	Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Carne de porco estufada com puré de batata ^{7,12}	599
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco ¹²	710	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa ^{1,3,12}	660	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista/ Grelos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de massa com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,6}		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1,6}	
JANTAR	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Caldo verde (s/ chouriço)	213	Creme de courgete com cenouras	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{4,12}	778	Arroz de aves ³	421	Filetes de solha assados com puré de batata ^{4,12}	772	Carne de porco frita com arroz de coentros ^{6,12}	886	Empadão de atum ⁴	389				
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco ¹²	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Hamburguer grelhado c/ esparguete ^{1,3,6}	637				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta / Leite creme ⁷	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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 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; 14 - Moluscos

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.