

		SEGUNDA - 03.01.22	Kcal	TERÇA - 04.01.22	Kcal	QUARTA - 05.01.22	Kcal	QUINTA - 06.01.22	Kcal	SEXTA - 07.01.22	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombo de porco assado com arroz ou batata frita		Caldeirada de lulas	681	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas esparguete	674	Salada russa com atum	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes	853
	<b>DIETA</b>	Bacalau espiritual		Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Pescada corada c/ batata assada	645	Arroz de aves simples	684	Maruca assada c/ batata cozida	561
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Pizza vegetariana		Seitan 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	

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

		SEGUNDA - 10.01.22	Kcal	TERÇA - 11.01.22	Kcal	QUARTA - 12.01.22	Kcal	QUINTA - 13.01.22	Kcal	SEXTA - 14.01.22	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Tortilha de peixe	500	Almondegas com esparguete	379	Massinha de peixe (tomate milho e cenoura)	754	Frango assado com batata frita	770	Bacalhau espiritual	758
	<b>DIETA</b>	Frango estufado c/esparguete	681	Maruca cozida c/ todos	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco	525	Pescada assada com batata corada	688	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor	739
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos		Crepes de legumes e ervilhas		Rancho vegetariano com chouriço de soja		Feijão estufado com arroz e legumes		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas	

**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 - 17.01.22	Kcal	TERÇA - 18.01.22	Kcal	QUARTA - 19.01.22	Kcal	QUINTA - 20.01.22	Kcal	SEXTA - 21.01.22	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Açorda de Bacalhau	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de lulas	574
	<b>DIETA</b>	Entrecosto assado com batata assada	655	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Beringela recheada com seitan e legumes		Quiche de vegetais e ervilhas		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Tofu no forno com tagliatelle	

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 - 24.01.22	Kcal	TERÇA - 25.01.22	Kcal	QUARTA - 26.01.22	Kcal	QUINTA - 27.01.22	Kcal	SEXTA - 28.01.22	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	207
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bifana grelhada com arroz	713	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	789
	<b>DIETA</b>	Pataniscas com arroz de feijão	484	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
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista / cenoura estufada	60	Salada mista / legumes cozidos	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos		Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e arroz		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle	

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

\* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana