

		SEGUNDA - 02.10.23	Kcal	TERÇA - 03.10.23	Kcal	QUARTA - 04.10.23	Kcal	QUINTA - 05.10.23	Kcal	SEXTA - 06.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		FERIADO		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Strogonoff peru com massa fusilli ^{1,3,6,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658			Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692
	DIETA	Vitela estufada com puré de batata ^{7,12}	599	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620			Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60			Salada mista / Legumes estufados	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196
	VEGETARIANA	Jardineira de soja ⁶		Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de feijão com espinafes e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}				Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}	

		SEGUNDA - 09.10.23	Kcal	TERÇA - 10.10.23	Kcal	QUARTA - 11.10.23	Kcal	QUINTA - 12.10.23	Kcal	SEXTA - 13.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Guisadinho de peru com massa ^{1,3,12}	681	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	654	Vitela assada c/ puré de batata ^{7,12}	787	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942
	DIETA	Salmão no forno com batata cozida ⁴	754	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Pescada estufada c/ arroz ^{4,12}	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Courgete recheada com couscous, grão e legumes ¹		Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}	

Legenda: 1- Glutén; 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 de 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

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 - 16.10.23	Kcal	TERÇA - 17.10.23	Kcal	QUARTA - 18.10.23	Kcal	QUINTA - 19.10.23	Kcal	SEXTA - 20.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Pernas de frango no forno com molho limão e esparguete ^{1,3,12}	818	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Empadão de frango (arroz) ³	421	Souflé de pescada ^{3,4}	492
	DIETA	Carne de porco Alentejana 6,12	976	Pescada cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	645	Frango guisado c/ arroz	637
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	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 / Arroz doce ⁷	68 / 196
	VEGETARIANA	Guisadinho de tofu com arroz e cenoura ^{1,6}		Bolonhesa de soja com vegetais ^{1,6}		Caldeirada de vegetais e tofu ^{1,6}		Bolinhas de arroz com espinafres e ervilhas estufadas ¹		Courgete recheada com cuscus, feijão e castanhas ^{1,8}	

		SEGUNDA - 23.10.23	Kcal	TERÇA - 24.10.23	Kcal	QUARTA - 25.10.23	Kcal	QUINTA - 26.10.23	Kcal	SEXTA - 27.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e esparguete ^{1,6,12}	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura ¹²	853
	DIETA	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco 4,12	688	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Arroz de aves simples ³	684	Maruca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	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
	VEGETARIANA	Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde ^{6,12,13}		Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensapado de Grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}	

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; 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

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 - 30.10.23	Kcal	TERÇA - 31.10.23	Kcal	QUARTA - 01.11.23	Kcal	QUINTA - 02.11.23	Kcal	SEXTA - 03.11.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		FERIADO		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500	Almondegas com massa ^{1,3,12}	379			Caldeirada de lulas ¹⁴	574	Salada russa com pescada e ovo ^{3,4}	448
	DIETA	Frango estufado c/arroz ¹²	681	Maruca cozida com batata cozida ⁴	486			Lombo de porco assado simples c/ arroz branco ¹²	525	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60			Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}		Crepes de legumes e ervilhas ¹				Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}		Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}	

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; 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

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