

		SEGUNDA - 06.11.23	Kcal	TERÇA - 07.11.23	Kcal	QUARTA - 08.11.23	Kcal	QUINTA - 09.11.23	Kcal	SEXTA - 10.11.23	Kcal	SÁBADO - 11.11.23	Kcal	DOMINGO - 12.11.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças ²	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177	
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688	Frango à Brás ^{3,6}	945	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645	Rancho ^{1,3,12}	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	Pataniscas com arroz de feijão ^{1,3,4,6,12,13}	484	
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Arroz de lulas ¹⁴	571	Bifinhos de vaca de cebolada com batata cozida ¹²	609	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Peito de peru estufado c/ batatinhas ¹²	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 178	Fruta	68	
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ¹		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,12}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,8,12}		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos ¹		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		
J A N T A R	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290					
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Pescada com todos ^{3,4}	754	Empadão de carne ¹²	703	Açorda de Bacalhau ^{1,3,4}	504	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	1024					
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango guisado c/ arroz ¹²	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	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 / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 178					

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 - 13.11.23	Kcal	TERÇA - 14.11.23	Kcal	QUARTA - 15.11.23	Kcal	QUINTA - 16.11.23	Kcal	SEXTA - 17.11.23	Kcal	SÁBADO - 18.11.23	Kcal	DOMINGO - 19.11.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/ 177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177
	PRATO PRINCIPAL	Bolonhesa de carne	440	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	875	Costeletas de porco de cebolada c/ puré de batata	885	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Arroz de pato ^{3,12}	684	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	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}	
J A N T A R	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	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		Coxas de frango assado c/ arroz	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789	Corvina assada c/ batata assada ^{4,12}	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176				

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 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 - 20.11.23	Kcal	TERÇA - 21.11.23	Kcal	QUARTA - 22.11.23	Kcal	QUINTA - 23.11.23	Kcal	SEXTA - 24.11.23	Kcal	SÁBADO - 25.11.23	Kcal	DOMINGO - 26.11.23	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabijas	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana com arroz branco ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Frango assado c/arroz e batata frita	684	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842	Vitela assada com massa ^{1,3,12}	774	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/ massa ^{1,3}	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 / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	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		
J A N T A R	SOPA	Creme de courgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202/179	Creme de alface	177	Sopa 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 ^{3,4}	855	Perna peru assado com arroz 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 ^{1,6,12}	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 / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 196					

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 enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 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 - 27.11.23	Kcal	TERÇA - 28.11.23	Kcal	QUARTA - 29.11.23	Kcal	QUINTA - 30.11.23	Kcal	SEXTA - 01.12.23	Kcal	SÁBADO - 02.12.23	Kcal	DOMINGO - 03.12.23	Kcal	
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202/177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	FERIADO		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 ^{1,6,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738			Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Vitela estufada com massa ^{1,3,7,12}	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							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	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 / Arroz doce ⁷	68 / 176				Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,6}					Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1,6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213							
	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 estufada c/ esparguete ^{1,6,12}	886							
	DIETA	Frango estufado simples com massa ^{1,3}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449							
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60	Salada mista	60							
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74							

Legenda: 1- Gluten; 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 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.