

		SEGUNDA -28.02.22	Kcal	TERÇA- 01.03.22	Kcal	QUARTA- 02.03.22	Kcal	QUINTA-03.03.22	Kcal	SEXTA- 04.03.22	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	<b>FERIAS</b>		<b>CARNAVAL</b>		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>					Guisadinho de frango c/ esparguete	681	Salada russa de atum	855	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942
	<b>DIETA</b>					Souflé de pescada	492	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688
	<b>SALADA / LEGUMES</b>					Salada mista / esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60
	<b>SOBREMESA</b>					Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>					Douradinhos de legumes com arroz		Feijoada de soja à brasileira		caldeirada de Seitã	

		SEGUNDA-07.03.22	Kcal	TERÇA-08.03.22	Kcal	QUARTA-09.03.22	Kcal	QUINTA-10.03.22	Kcal	SEXTA-11.03.22	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>	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Empadão de carne	732	Cação de coentrada	574	Caril de frango com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas	681
	<b>DIETA</b>	Carne de porco assada com arroz	737	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Frango corado c/ esparguete	596
	<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>	Bolinhas de feijão com arroz		Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas		Chop-suey de legumes e quinoa com arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos	

**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)

		SEGUNDA -14.03.22	Kcal	TERÇA-15.03.22	Kcal	QUARTA-16.03.22	Kcal	QUINTA-17.03.22	Kcal	SEXTA-18.03.22	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Esparguete à bolonhesa	750	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata	658	Strogonoff peru com arroz branco	677	Souflé de pescada	492	Coxas de frango assadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	692
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco	770	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Pescada corada c/ batata assada	645	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733	Perca assada c/ batata cozida	561
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	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>	Guisado de favas com chouriço de soja		Empadão de soja com legumes		Bolinhas de grão com espinafes e fusilli tricolor		Seitan estufado com arroz de legumes		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)	

		SEGUNDA -21.03.22	Kcal	TERÇA-22.03.22	Kcal	QUARTA-23.03.22	Kcal	QUINTA-24.03.22	Kcal	SEXTA-25.03.22	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura, ervilhas e camarão)	803	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete	739	Bacalhau com natas	540	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas	703	Caldeirada de lulas	574
	<b>DIETA</b>	Lombo no forno com arroz de legumes	754	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 / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	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>	Barrinha de vegetais com arroz, ervilhas e cenouras		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Quiche de vegetais e ervilhas		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

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