

		SEGUNDA -28.03.22	Kcal	TERÇA-29.03.22	Kcal	QUARTA-30.03.22	Kcal	QUINTA-31.03.22	Kcal	SEXTA-01.04.22	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	Bifana grelhada com esparguete	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 e caldo verde	789
	DIETA	Pataniscas com arroz de feijão	484	Bife de frango grelhado c/ arroz	539	Pescada cozida c/ batata cozida	486	Carne de porco assada c/ fusili	740	Solha grelhada com batata cozida	422
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista / cenoura estufada	60	Salada mista / legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisadinho de favas, cenoura e massa cotovelo		Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate)		Strogonof de seitan com leite de soja e arroz de legumes		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous		Croquetes de legumes com tagliatelle	

		SEGUNDA -04.04.22	Kcal	TERÇA-05.04.22	Kcal	QUARTA-06.04.22	Kcal	QUINTA-07.04.22	Kcal	SEXTA-08.04.22	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	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo	862	Carne de porco à saloia c/ arroz branco	737	Corvina assada c/ batata cozida	561	Empadão de frango com arroz	633	Souflé de pescada	492
	DIETA	Esparguete à bolonhesa	737	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Massinha de soja com estufado de vegetais		Lasanha lentilhas e vegetais (cogumelos, alho francês)		Caldeirada de tofu com abóbora e pimento		Almondegas de grão com espinafres e arroz		Courgette recheada com ervilhas, couscous e castanhas	

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 -11.04.22	Kcal	TERÇA-12.04.22	Kcal	QUARTA-13.04.22	Kcal	QUINTA-14.04.22	Kcal	SEXTA-15.04.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		FERIAS		FERIAS		FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL	Vitela assada com batata assada	774	Perca assada com batata corada	778						
	DIETA	Red-fish estufado c/ arroz branco	688	Empadão de frango com arroz	633						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes salteados	60						
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176						
	VEGETARIANA	Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde		Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)							

		SEGUNDA -18.04.22	Kcal	TERÇA-19.04.22	Kcal	QUARTA-20.04.22	Kcal	QUINTA-21.04.22	Kcal	SEXTA-22.04.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	FERIAS		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL			Lombo de porco assado simples com arroz	737	Salmão no forno c/ batata cozida	754	Peito de frango estufado com arroz alegre	692	Lulas estufadas c/ arroz branco	571
	DIETA			Bacalhau gratinado	540	Bifes de peru grelhados c/ esparguete	620	Perca assada c/ batata cozida	561	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620
	SALADA / LEGUMES			Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes salteados	60
	SOBREMESA			Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA			Quiche de vegetais e ervilhas		Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafes		Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora		Seitan salteado com cenoura courgette, com esparguete	

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

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

		SEGUNDA -25.04.22	Kcal	TERÇA-26.04.22	Kcal	QUARTA-27.04.22	Kcal	QUINTA- 28.04.22	Kcal	SEXTA-29.04.22	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FERIADO		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL			Souflé de pescada	492	Creme de alho francês	177	Creme de cenoura e espinafres (folha)	177	Sopa de coentros	177
	DIETA			Empadão de aves	633	Vitela assada c/ puré de batata	787	Salada russa de atum	855	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942
	SALADA / LEGUMES			Salada mista	60	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688
	SOBREMESA			Fruta / Doce	68 / 176	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60
	VEGETARIANA			Douradinhos de legumes com arroz		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitã	

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)