

		SEGUNDA -02.05.22	Kcal	TERÇA-03.05.22	Kcal	QUARTA-04.05.22	Kcal	QUINTA-05.05.22	Kcal	SEXTA-06.05.22	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	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
	DIETA	Arroz de aves	633	Abrótea cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	734	Perca no forno c/ batata assada	645	Frango corado c/ esparguete	596
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	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	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Hamburgueres feijão e legumes com massa fusilli		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	

		SEGUNDA -09.05.22	Kcal	TERÇA-10.05.22	Kcal	QUARTA-11.05.22	Kcal	QUINTA-12.05.22	Kcal	SEXTA-13.05.22	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	Esparguete à bolonhesa	750	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata	658	Strogonoff peru com arroz branco	677	Soufflé de pescada	492	Coxas de frango assadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	692
	DIETA	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
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes grelhados	60	Salada mista / legumes salteados	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	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	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)	

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 -16.05.22	Kcal	TERÇA-17.05.22	Kcal	QUARTA-18.05.22	Kcal	QUINTA-19.05.22	Kcal	SEXTA-20.05.22	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	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
	DIETA	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
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes assados	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	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Courgete recheada com couscous, grão 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	

		SEGUNDA -23.05.22	Kcal	TERÇA-24.05.22	Kcal	QUARTA-25.05.22	Kcal	QUINTA-26.05.22	Kcal	SEXTA-27.05.22	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	Lombo no forno com arroz de legumes	754	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
	DIETA	Filetes de pescada no forno c/ arroz	658	Peixe espada grelhado com batata cozida	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete	767	Solha no forno c/ batata assada	645	Frango guisado c/ esparguete	637
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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	Courgette recheada com couscous, grão e legumes		Quiche de vegetais e ervilhas		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli		Favas estufadas com cenoura e abóbora c/ eouscous	

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