

		SEGUNDA - 04.10.21	Kcal	TERÇA - 05.10.21	Kcal	QUARTA - 06.10.21	Kcal	QUINTA - 07.10.21	Kcal	SEXTA - 08.10.21	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	177	FERIADO		Creme de alho francês	177	Creme de tomate com pão torrado	207	Creme de courgete com abóbora	177
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de pato	775			Hamburguer grelhado com esparguete	677	Strogonoff peru com arroz branco	692	Souflé de pescada	492
	DIETA	Empadão de atum	768			Pescada corada c/ batata assada	645	Perca assada c/ batata cozida	561	Frango estufado com courgetes c/ arroz	733
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes grelhados	60			Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176			Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	VEGETARIANA	Jardineira de soja				Empadão de soja com legumes		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

		SEGUNDA - 11.10.21	Kcal	TERÇA - 12.10.21	Kcal	QUARTA - 13.10.21	Kcal	QUINTA - 14.10.21	Kcal	SEXTA - 15.10.21	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 laços	681	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas	654	Vitela assada c/ puré de batata	787	Caldeirada de chocos	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942
	DIETA	Salmão no forno com batata cozida	754	Bife de frango grelhado c/ macarrão	542	Peixe-espada grelhado com batata cozida	642	Carne de vaca estufada c/ fusili	720	Pescada estufada c/ arroz	688
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	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	Bolinhas de legumes vegetarianas com arroz com ervilhas e cenoura		Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitan	

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 - 18.10.21	Kcal	TERÇA - 19.10.21	Kcal	QUARTA - 20.10.21	Kcal	QUINTA - 21.10.21	Kcal	SEXTA - 22.10.21	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 frango (arroz)	421	Corvina assada c/ batata cozida	561	Espetadas de porco com esparguete	818	Souflé de pescada	492
	DIETA	Carne de porco Alentejana	976	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767	Solha no forno c/ batata cozida	645	Peito de 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	Guisadinho de tofu com arroz e cenoura		Lasanha de soja com vegetais		Caldeirada de vegetais e tofu		Bolinhas de arroz com espinafes e ervilhas estufadas		Courgete recheada com soja 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 - 25.10.21	Kcal	TERÇA - 26.10.21	Kcal	QUARTA - 27.10.21	Kcal	QUINTA - 28.10.21	Kcal	SEXTA - 29.10.21	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	Vitela assada com batata assada	774	Caldeirada de lulas	681	Bifinhos de vaca com cogumelos, natas esparguete	674	Salada russa com atum	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes	853
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com arroa branco	688	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Pescada corada c/ batata assada	645	Arroz de aves simples	684	Tintureira assada c/ legumes e batata cozida	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	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	Salada de feijão frade, com batata, cenoura e feijão verde		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette		Almondegas de grão e batata com arroz	

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