

| | | SEGUNDA - 01.11.21 | Kcal | TERÇA - 02.11.21 | Kcal | QUARTA - 03.11.21 | Kcal | QUINTA - 04.11.21 | Kcal | SEXTA - 05.11.21 | Kcal |
|--------|------------------|--------------------|--|------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------|---|------------------|------|
| ALMOÇO | SOPA | FERIADO | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | |
| | PRATO PRINCIPAL | | Tortilha de peixe | 500 | Massinha de peixe (tomate milho e cenoura) | 754 | Frango assado com batata frita | 770 | Bacalhau espiritual | 758 | |
| | DIETA | | Vitela estufada com arroz | 837 | Lombo de porco assado simples c/ arroz branco | 525 | Pescada assada com batata corada | 688 | Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor | 739 | |
| | SALADA / LEGUMES | | Salada mista / legumes assados | 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 | |
| | VEGETARIANA | | Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos | | Rancho vegetariano com chouriço de soja | | Feijão estufado com arroz e legumes | | Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas | | |

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 - 08.11.21 | Kcal | TERÇA - 09.11.21 | Kcal | QUARTA - 10.11.21 | Kcal | QUINTA - 11.11.21 | Kcal | SEXTA - 12.11.21 | Kcal |
|--------|------------------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-------------------------------|----------|
| ALMOÇO | SOPA | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | 177 |
| | PRATO PRINCIPAL | Entrecosto assado com batata assada | 655 | Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete | 739 | Açorda de Bacalhau | 504 | Chilli com arroz branco | 1024 | Caldeirada de lulas | 574 |
| | DIETA | Peixe espada grelhado com batata cozida | 449 | Peixe espada grelhado com batata cozida | 449 | Espetadas de frango grelhadas c/ arroz | 767 | Solha no forno c/ batata assada | 645 | Peru 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 | Ratatouille de legumes com grão | | Quiche de vegetais e ervilhas | | Stroganoff de soja e vegetais com esmagada de batata | | 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

| | | SEGUNDA - 15.11.21 | Kcal | TERÇA - 16.11.21 | Kcal | QUARTA - 17.11.21 | Kcal | QUINTA - 18.11.21 | Kcal | SEXTA - 19.11.21 | Kcal |
|--------|-------------------------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| ALMOÇO | SOPA | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | | Sopa do dia | 177 |
| | 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 | 789 |
| | DIETA | Pataniscas com arroz de feijão | 484 | Bife de peru grelhado c/ arroz | 539 | Tintureira estufada c/ batata corada | 561 | 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, cenouras e massa cotovelinhos | | Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) | | Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes | | Caril de grão de bico, com lombardo e arroz | | Croquetes de soja e legumes 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

| | | SEGUNDA - 22.11.21 | Kcal | TERÇA - 23.11.21 | Kcal | QUARTA - 24.11.21 | Kcal | QUINTA - 25.11.21 | Kcal | SEXTA - 26.11.21 | 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 | Lombinhos de peixe à Zé do Pipo | 862 | Empadão de carne | 732 | Cação de coentrada | 574 | Caril de peru com arroz de ervilhas | 783 | Salada russa de peixe | 855 |
| | DIETA | Carne porco assada c/ arroz | 737 | Abrótea cozida c/ todos | 486 | Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes | 734 | Perca no forno c/ batata assada | 645 | Grelhada mista c/ arroz branco | 621 |
| | 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 | Guisado de favas com chouriço de soja | | Moussaka de lentilhas | | Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas | | Chop-suey de legumes e favas 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