

		SEGUNDA - 29.11.21	Kcal	TERÇA - 30.11.21	Kcal	QUARTA - 01.12.21	Kcal	QUINTA - 02.12.21	Kcal	SEXTA - 03.12.21	Kcal
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		<b>FERIADO</b>		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Esparguete à Bolonhesa		Bifes de espadarte estufados com batata cozida	778			Arroz de aves	421	Carne de porco frita com arroz de coentros	886
	<b>DIETA</b>	Bolinhas vegetarianas com arroz de cenoura		Frango estufado simples com arroz branco	678			Perca corada c/ batata cozida	561	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida	449
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista / legumes salteados	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
	<b>VEGETARIANA</b>	Bolinhas vegetarianas com arroz de cenoura		Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura)				Salada com massa, ervilhas e bolinhas de legumes		Panado de seitan com esparguete	

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 - 06.12.21	Kcal	TERÇA - 07.12.21	Kcal	QUARTA - 08.12.21	Kcal	QUINTA - 09.12.21	Kcal	SEXTA - 10.12.21	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		<b>FERIADO</b>		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de atum	574	Strogonoff peru com arroz branco	677			Filetes no forno c/ puré de batata	658	Souflé de pescada	492
	<b>DIETA</b>	Cane de porco estufada com arroz	599	Pescada corada c/ batata assada	645			Bifes de vaca grelhados c/ esparguete	620	Peito de frango estufadas com courgetes c/ arroz	733
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salata mista / legumes grelhados	60	Salada mista	60			Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176			Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176
	<b>VEGETARIANA</b>	Jardineira de soja		Empadão de soja com legumes				Bolinhas de legumes com espinafes e fusilli tricolor		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja)	

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

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

		SEGUNDA - 13.12.21	Kcal	TERÇA - 14.12.21	Kcal	QUARTA - 15.12.21	Kcal	QUINTA - 16.12.21	Kcal	SEXTA - 17.12.21	Kcal
ALMOÇO	<b>SOPA</b>	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de aves	633	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas	654	Vitela assada c/ puré de batata	787	Caldeirada de lulas	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas	942
	<b>DIETA</b>	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
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	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 vegetais com arroz com ervilhas e cenoura		Paelha de vegetais e ervilhas		Bolonhesa de soja e esparguete		Feijoada de soja à brasileira		Caldeirada de seitã	

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

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

		SEGUNDA - 20.12.21	Kcal	TERÇA - 21.12.21	Kcal	QUARTA - 22.12.21	Kcal	QUINTA - 23.12.21	Kcal	SEXTA - 24.12.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		
	PRATO PRINCIPAL	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	1311	Coxas de frango no forno com molho limão e esparguete	818	Corvina assada c/ batata cozida	561				
	DIETA	Carne de porco Alentejana	976	Pescada cozida c/ todos	486	Costeletas grelhadas c/ macarrão	767				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Doce	68 / 176				
	VEGETARIANA	Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli		Lasanha de soja com vegetais		Caldeirada de vegetais e tofu					

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

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

		SEGUNDA - 27.12.21	Kcal	TERÇA - 28.12.21	Kcal	QUARTA - 29.12.21	Kcal	QUINTA - 30.12.21	Kcal	SEXTA - 31.12.21	Kcal
ALMOÇO	SOPA	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL										
	DIETA										
	SALADA / LEGUMES										
	SOBREMESA										
	VEGETARIANA										

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