

		SEGUNDA -04.07.22	Kcal	TERÇA-05.07.22	Kcal	QUARTA-06.07.22	QUINTA-07.07.22	Kcal	SEXTA-08.07.22	Kcal
ALMOÇO	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 ^{7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	Caril de frango com arroz de ervilhas	783	Caldeirada de lulas ¹⁴	681
	DIETA	Carne de porco à Alentejana	976	Abrótea cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes ¹²	Perca no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango corado c/ esparguete ^{1,3,12}	596
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisadinho de tofu com arroz e cenoura		Moussaka de lentilhas		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}	Chop-suey de legumes e quinoa com arroz ¹¹		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ⁶	

		SEGUNDA -11.07.22	Kcal	TERÇA-12.07.22	Kcal	QUARTA-13.07.22	QUINTA-14.07.22	Kcal	SEXTA-15.07.22	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	750	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata ^{4,6,12}	658	Strogonoff peru com arroz branco ^{1,12}	Souflé de pescada ^{3,4}	492	Coxas de frango assadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692
	DIETA	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	Frango estufado com courgetes c/ arroz ¹²	733	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / legumes cozidos	60	Salada mista	Salada mista	60	Salada mista / legumes estufados	60
	SOBREMESA	Fruta	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,12}		Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de grão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,3}	Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja) ^{1,3,6}	

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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 14 - Moluscos

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA -18.07.22	Kcal	TERÇA-19.07.22	Kcal	QUARTA-20.07.22	QUINTA-21.07.22	Kcal	SEXTA-22.07.22	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) ^{2,4}	803	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Bacalhau com natas ^{1,4,7,6}	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	703	Caldeirada de lulas ¹⁴	574
	DIETA	Lombo no forno com arroz de legumes ¹²	754	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango guisado c/ esparguete ^{1,3,12}	637
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta / Gelatina	Fruta /Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176
	VEGETARIANA	Courgete recheada com couscous, grão e legumes ^{1,3}		Quiche de vegetais e ervilhas ^{1,6}		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ^{1,6}	Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3,6}	

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

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos;

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)