

		SEGUNDA - 03.06.24	Kcal	TERÇA - 04.06.24	Kcal	QUARTA - 05.06.24	Kcal	QUINTA - 06.06.24	Kcal	SEXTA - 07.06.24	Kcal	SÁBADO - 08.06.24	Kcal	DOMINGO - 09.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de curgete	177	Sopa de peixe ⁴ / Sopa de feijão verde	155/ 177	Creme de feijão com espinafres ^{1,4,6,12,13}	291	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de couve flor	177	Creme de brócolos	177	Sopa de abóbora com couve branca	177
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer com esparguete ^{1,3,6}	727	Salmão no forno com especiarias e batata cozida ⁴	754	Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,3,12}	530	Feijoada de choco com arroz branco ¹⁴	491	Borrego assado com batatas ¹²	540	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida ^{4,12}	377	Frango estufado c/esparguete ^{1,2,12}	681	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomata com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}		Feijoada de soja à brasileira ⁶		Hambúrgueres de feijão e legumes com massa fusilli ^{1,6,12}		Guisadinho de tofu com arroz e cenoura ^{1,6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com repolho ¹²	315	Creme de cenoura e espinafres	177	Creme de alho francês	177	Sopa de coentros	177	Sopa de agrião	177				
	PRATO PRINCIPAL	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	654	Vitela assada c/ puré de batata ^{7,12}	787	Caldeirada de peixe ⁴	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942	Perca assada com arroz de cenoura ^{4,12}	645				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Pescada estufada c/ arroz ^{4,12}	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642	Arroz de aves ³	633				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta /Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

[Senha] - Gestão, Qualidade e Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 31-4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 10.06.24	Kcal	TERÇA - 11.06.24	Kcal	QUARTA - 12.06.24	Kcal	QUINTA - 13.06.24	Kcal	SEXTA - 14.06.24	Kcal	SÁBADO - 15.06.24	Kcal	DOMINGO - 16.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FERIADO		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabiças	254	Creme de cenouras estufadas	177	Creme de cenoura com espinafres	177	Creme de abóbora com repolho	177
	PRATO PRINCIPAL			Feijoadà à transmontana com arroz branco ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomatada c/ arroz ¹²	684	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770
	DIETA			Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Grelhada mista c/ arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz ⁴	688	Peito de peru estufado c/ massa ^{1,3}	678				
	SALADA / LEGUMES			Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA			Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²		Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹	
J A N T A R	SOPA			Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alfaca	177	Sopa de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL			Cação de coentradà ^{4,12}	574	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Salada russa de peixe ^{3,4}	855	Perna peru assado com massa ^{1,3,12}	849				
	DIETA			Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes ¹²	734	Perca no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango corado c/ esparguete ^{1,6,12}	596	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES			Salada mista / Esparregado	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60				
	SOBREMESA			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

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)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

[Senha] - Gestão, Qualidade e Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 31-4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 17.06.24	Kcal	TERÇA - 18.06.24	Kcal	QUARTA - 19.06.24	Kcal	QUINTA - 20.06.24	Kcal	SEXTA - 21.06.24	Kcal	SÁBADO - 22.06.24	Kcal	DOMINGO - 23.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Creme de espargos	177	Sopa de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Rojões à Minhota ¹²	976	Redfish no forno com puré de batata ^{4,7,12}	690	Macarronada de carne gratinada ^{1,3,7,12}	719	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,6,13}	540	Arroz de aves ^{3,12}	933	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500	Frango estufado c/arroz ¹²	681
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Frango corado c/ arroz de cenoura ¹²	853	Massinha de cação ^{1,3,4}	337	Peru estufado com curgetes c/ fusili tricolor ^{1,3,12}	633	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}		Almondegas de grão e batata com arroz ^{1,12}		Crepe de soja com lentilhas e cenoura ⁶		Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de legumes	177	Sopa de Feijão Branco ^{6,12,13}	288	Sopa de agrião	177	Creme de feijão verde	177	Creme de curgete com abóbora	177				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz ¹²	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura ¹²	853	Filetes de peixe no forno c/ couscous e cenoura ^{1,4,12}	439				
	DIETA	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Strogonoff de frango com arroz ⁷	877	Maruca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Vitela estufada c/ arroz ¹²	837				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

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)
 Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

[Senha] - Gestão, Qualidade e Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 31-4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 24.06.24	Kcal	TERÇA - 25.06.24	Kcal	QUARTA - 26.06.24	Kcal	QUINTA - 27.06.24	Kcal	SEXTA - 28.06.24	Kcal	SÁBADO - 29.06.24	Kcal	DOMINGO - 30.06.24	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	Creme de couve-flor	177	Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177	FERIADO			
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ⁴	467	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,6,7,12}	877	Soufflé de pescada ^{3,4}	492	Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Bacalhau gratinado com espinafres ^{4,7}	875				
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	581	Pescada cozida com batata cozida ⁴	640	Frango guisado c/ massa ^{1,3,12}	637	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ⁴	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3,12}	820				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60				
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176				
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ¹	Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}		Croquetes de legumes com arroz ¹		Strogonoff de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}		Strogonoff de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}						
JANTAR	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177	Creme de repolho	177	Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabijas	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com puré de batata ^{7,12}	379	Caldeirada de lulas ¹⁴	574	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	640	Salada russa com pescada e ovo ^{3,4}	448	Frango assado com batata frita ¹²	770				
	DIETA	Maruca cozida com batata cozida ⁴	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco ¹²	525	Solha grelhada com batata corada ^{4,12}	422	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Filetes de pescada assados c/ arroz ¹²	420				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 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; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

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)
 Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

[Senha] - Gestão, Qualidade e Consultoria em Alimentação, Lda
 Rua dos Inventores, Nº 31-4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665