

		SEGUNDA - 11.09.23	Kcal	TERÇA - 12.09.23	Kcal	QUARTA - 13.09.23	Kcal	QUINTA - 14.09.23	Kcal	SEXTA - 15.09.23	Kcal	SÁBADO - 16.09.23	Kcal	DOMINGO - 17.09.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292/177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177	Sopa Juliana	291	Sopa de alho francês	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	875	Arroz de pato ^{3,12}	684	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão ^{1,3,12}	440	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3}	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ^{4,12}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples ^{1,4}	523				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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 / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}		Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}		Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}	
J A N T A R	SOPA	Purê de repolho	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa de agrião	177	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de coentros	177				
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		Tortilha de tomate e frango desfiado ³	611	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusilli ^{1,3,12}	740	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	422	Carne de vaca estufada c/ arroz branco ¹²	539				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176				

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; 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 N.º 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional N.º 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.

		SEGUNDA - 18.09.23	Kcal	TERÇA - 19.09.23	Kcal	QUARTA - 20.09.23	Kcal	QUINTA - 21.09.23	Kcal	SEXTA - 22.09.23	Kcal	SÁBADO - 23.09.23	Kcal	DOMINGO - 24.09.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de brócolos com cenoura		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	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomatada c/ puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842	Vitela assada com massa ^{1,3,12}	774	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	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 estufados	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta	68
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}		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	Creme de courgetes	177	Sopa de espinafres	290	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	202 / 179	Creme de alface	177	Sopa de feijão verde	177				
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Salada russa de peixe ^{3,4}	855	Perna peru assado com massa ^{1,3,12}	849				
	DIETA	Abrótea cozida c/ todos ^{3,4}	486	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	60	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Arroz Doce ⁷	68 / 196				

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; 13 - Tremço; 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.

		SEGUNDA - 25.09.23	Kcal	TERÇA - 26.09.23	Kcal	QUARTA - 27.09.23	Kcal	QUINTA - 28.09.23	Kcal	SEXTA - 28.09.23	Kcal	SÁBADO - 30.09.23	Kcal	DOMINGO - 01.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202 / 177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177	Sopa de legumes	177	Creme de abóbora e nabo	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,6,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita ^{1,3,6,12}	1167	Alhada de cação ^{1,4,6}	574	Vitela estufada com puré de batata ^{7,12}	599
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco ¹²	710	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa ^{1,3,12}	660	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / grelos	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,6}		Feijão estufado com cenouras e arroz		Jardineira de soja ⁶		Barritas de legumes com arroz de tomate ^{1,6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	177	Sopa de Repolho	213	Sopa de courgete com cenoura	177				
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{4,12}	778	Arroz de aves ³	421	Filetes de solha assados com puré de batata ^{4,12}	772	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,6,12}	886	Empadão (arroz) de atum ⁴	389				
	DIETA	Frango estufado simples com massa ^{1,3}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Hamburguer grelhado c/ esparguete ^{1,3,6}	637				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176				

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; 13 - Tremço; 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.