

		SEGUNDA - 29.04.24	Kcal	TERÇA - 30.04.24	Kcal	QUARTA - 01.05.24	Kcal	QUINTA - 02.05.24	Kcal	SEXTA - 03.05.24	Kcal	SÁBADO - 04.05.24	Kcal	DOMINGO - 05.05.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de alface	177	Sopa de ervilhas	291	FERIADO		Creme de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177	Creme de agrião	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ⁴	467	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,6,7,12}	877			Feijoadade porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Bacalhau gratinado com espinafres ^{4,7}	875	Entrecosto assado com massa ^{1,3,12}	655	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	581	Pescada cozida com batata cozida ⁴	640			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 / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ¹		Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}				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}		Ratatouille de legumes com grão ¹²		Beringela recheada com seitan e legumes ^{1, 6}	
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	177	Creme de espinafres	177			Sopa juliana	177	Creme de cenoura e nabijas	177				
	PRATO PRINCIPAL	Almondegas com puré de batata ^{7,12}	349	Caldeirada de lulas ¹⁴	574			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			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 cozidos	60			Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	68 / 176				
	SOBREMESA	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 - Tremçoço; 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 - 06.05.24	Kcal	TERÇA - 07.05.24	Kcal	QUARTA - 08.05.24	Kcal	QUINTA - 09.05.24	Kcal	SEXTA - 10.05.24	Kcal	SÁBADO - 11.05.24	Kcal	DOMINGO - 12.05.24	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	Bolonhesa de carne com salada	440	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Arroz de pato ^{3,12}	684	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	Bifinhos de peru estufados c/ cenoura e batata frita	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176	Fruta	68
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonoff 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}		Hambúrguer 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	Puré 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	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789	Corvina assada c/ batata assada ^{4,12}	561				
	DIETA	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,12}	740	Filetes no forno c/arroz de cenoura e salada	688	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 / Pudim ⁷	68 / 176	Fruta / Gelatina	68 / 176				

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 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 13.05.24	Kcal	TERÇA - 14.05.24	Kcal	QUARTA - 15.05.24	Kcal	QUINTA - 16.05.24	Kcal	SEXTA - 17.05.24	Kcal	SÁBADO - 18.05.24	Kcal	DOMINGO - 19.05.24	Kcal
ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	177	Creme de alho francês com cenoura	177	Creme de cenoura	177	Creme de espinafres	177	Grão c/ nabiças ²	315	Sopa de repolho	177	Creme de couve-flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ^{4,12}	688	Frango à Brás ^{3,6}	945	Lombos de pescada estufados com batata cozida ^{4,12}	645	Rancho ^{1,3,12}	582	Delicia de peixe (peixe desfiado, batata, cenoura, ervilhas e camarão) ^{2,4}	803	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	Pataniscas com arroz de tomate ^{1,3,4,6,12,13}	484
	DIETA	Bifana grelhada c/ batata e cenoura cozida ¹²	683	Arroz de lulas ¹⁴	571	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz ¹²	609	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Peito de peru estufado c/ batatinhas ¹²	551				
	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e ervilhas ¹		Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶		Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,12}		Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3}		Falafel com arroz de sultanas ^{1,8,12}		Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos ¹		Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)	
JANTAR	SOPA	Creme de feijão verde	177	Creme de cenoura e espinafres	177	Sopa Juliana	213	Creme de alface	177	Sopa de lentilhas	290				
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,12}	739	Pescada com todos ^{3,4}	754	Empadão de carne ¹²	703	Açorda de Bacalhau ^{1,3,4}	554	Carne de porco à saloia c/ arroz de ervilhas ¹²	1024				
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Frango guisado c/ arroz ¹²	637	Corvina assada c/ puré de batata ^{4,7,12}	690				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes estufados	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 / 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 - 20.05.24	Kcal	TERÇA - 21.05.24	Kcal	QUARTA - 22.05.24	Kcal	QUINTA - 23.05.24	Kcal	SEXTA - 24.05.24	Kcal	SÁBADO - 25.05.24	Kcal	DOMINGO - 26.05.24	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 gratinado ^{3,4}	540	Frango assado c/ esparguete ^{1,6,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Hambúrguer grelhado c/ esparguete ^{1,3,6}	637	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 / Gelatina	68 / 74	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 curgete 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 á portuguesac/arroz ^{1,3,12}	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	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita ^{1,3,6,12}	1167				
	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 / 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.

		SEGUNDA - 27.05.24	Kcal	TERÇA - 28.05.24	Kcal	QUARTA - 29.05.24	Kcal	QUINTA - 30.05.24	Kcal	SEXTA - 31.05.24	Kcal	SÁBADO - 01.06.24	Kcal	DOMINGO - 02.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de curgetes	292 / 177	Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	FERIADO		Creme de cenouras estufadas com ervilhas	177	Creme de couve flor e cenoura	177	Sopa de repolho	177
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) c/ arroz de tomate ^{1,4,6}	343	Carne de porco à portuguesa com batata assada aos palitos ^{6,12}	906	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,4,6}	691			Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) ^{2,4}	803	Guisadinho de peru com massa ^{1,3,12}	681	Salmão no forno com batata cozida ⁴	754
	DIETA	Vitela estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	768	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Frango corado c/ arroz ¹²	678			Febra grelhada com arroz branco ¹²	710				
	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 / Arroz Doce ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta	68
	VEGETARIANA	Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}				Arroz à valenciana de tofu ^{1,6}		Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura ^{1,6}		Curgete recheada com couscous, grão e legumes ¹	
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	177	Sopa Juliana	179	Creme de tomate com pão torrado ¹	207			Sopa de legumes	177				
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff peru com massa fusilli ^{1,3,6,12}	677	Filetes no forno c/ puré de batata ^{4,12}	658	Perna de peru assado com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ¹²	692			Bifes de porco ao alinho com arroz ¹²	449				
	DIETA	Solha corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561			Arroz de peixe ⁴	345				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60			Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196			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.