

|                            |                         | SEGUNDA -31.05.21                     | Kcal     | TERÇA-01.06.21                                    | Kcal        | QUARTA-02.06.21                   | Kcal     | QUINTA-03.06.21 | Kcal | SEXTA-04.06.21                         | Kcal     | SÁBADO-05.06.21                                    | Kcal     | DOMINGO-06.06.21                       | Kcal     |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------|-----------------|------|----------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | <b>SOPA</b>             | Creme de courgete                     | 177      | Sopa de peixe / Sopa de feijão verde              | 155/<br>177 | Creme de ervilhas                 | 291      | <b>FERIADO</b>  |      | Sopa de couve flor                     | 177      | Creme de brócolos                                  | 177      | Sopa de abóbora com couve branca       | 177      |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Hamburguer com esparguete             | 727      | Tiras Choco estufado em tomatada com arroz branco | 744         | Tagliatelli de frango e cogumelos | 530      |                 |      | Borrego assado com batatas             | 540      | Pasteis de bacalhau com arroz de feijão            | 1311     | Carne de porco Alentejana              | 976      |
|                            | <b>DIETA</b>            | Carapaus assados c/ batata cozida     | 377      | Frango estufado c/esparguete                      | 681         | Solha no forno c/ batata cozida   | 561      |                 |      | Massada de peixe                       | 337      |                                                    |          |                                        |          |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista / legumes estufados      | 60       | Salada mista                                      | 60          | Salada mista / esparregado        | 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 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                           | 68 / 176 |
|                            | <b>VEGETARIANA</b>      | Paelha de vegetais e ervilhas         |          | Bolonhesa de soja e esparguete                    |             | Feijoada de soja à brasileira     |          |                 |      | Lentilhas de tomatada com arroz branco |          | Hamburgueres de feijão e legumes com massa fusilli |          | Guisadinho de tofu com arroz e cenoura |          |
| J<br>A<br>N<br>T<br>A<br>R | <b>SOPA</b>             | Sopa de grão com repolho              | 315      | Creme de cenoura e espinafres                     | 177         | Creme de alho francês             | 177      |                 |      | Sopa de agrião                         | 177      |                                                    |          |                                        |          |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Filetes no forno c/ arroz de ervilhas | 654      | Vitela assada c/ puré de batata                   | 787         | Salada russa de atum              | 855      |                 |      | Perca assada com batatinhas assadas    | 645      |                                                    |          |                                        |          |
|                            | <b>DIETA</b>            | Bife de peru grelhado c/ macarrão     | 542      | Peixe-espada grelhado com batata cozida           | 642         | Carne de vaca estufada c/ fusili  | 720      |                 |      | Arroz de aves                          | 633      |                                                    |          |                                        |          |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista                          | 60       | Salada mista / legumes assados                    | 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 |                                                    |          |                                        |          |

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

**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./ 21 099 29 74

|        |                  | SEGUNDA -07.06.21                                      | Kcal     | TERÇA-08.06.21                                   | Kcal     | QUARTA-09.06.21                                   | Kcal     | QUINTA-10.06.21 | Kcal | SEXTA-11.06.21                                             | Kcal     | SÁBADO-12.06.21                                           | Kcal     | DOMINGO-13.06.21                       | Kcal     |
|--------|------------------|--------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------|-----------------|------|------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|
| ALMOÇO | SOPA             | Creme de courgetes                                     | 177      | Creme de abónora com feijão verde                | 177      | Creme de alho francês                             | 177      | FERIADO         |      | Creme de cenouras estufadas                                | 177      | Creme de couve flor                                       | 177      | Sopa de repolho                        | 177      |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Pescada de cebolada c/ batata assada                   | 735      | Bifes de peru panados c/ arroz de ervilhas       | 719      | Bacalhau espiritual                               | 758      |                 |      | Salada rica de salmão (batata, cenoura e camarão)          | 803      | Vitela assada com batata assada                           | 774      | Red-fish estufado c/ arroz branco      | 688      |
|        | DIETA            | Bifanas grelhadas c/ esparguete                        | 724      | Medalhões de pescada estufados com batata assada | 645      | Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor | 739      |                 |      | Peito de peru estufado c/ macarrão                         | 681      |                                                           |          |                                        |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados                       | 60       | Salada mista / legumes assados                   | 60       | Salada mista                                      | 60       |                 |      | Salada mista / legumes salteados                           | 60       | Salada mista                                              | 60       | Salada mista                           | 60       |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                                           | 68 / 176 | Fruta / Doce                                     | 68 / 176 | Fruta / Doce                                      | 68 / 176 |                 |      | Fruta / Doce                                               | 68 / 176 | Fruta / Doce                                              | 68 / 176 | Fruta / Doce                           | 68 / 176 |
|        | VEGETARIANA      | Lasanha lentilhas e vegetais (cogumelos, alho francês) |          | Caldeirada de tofu com abóbora e pimento         |          | Almondegas de grão com espinafres e arroz         |          |                 |      | Estufado de favas com cenoura e arroz                      |          | Salada de feijão frade, com batata cenoura e feijão verde |          | Bifes de seitan panados com esparguete |          |
| JANTAR | SOPA             | Caldo verde (c/ chouriço)                              | 213      | Creme de cenoura e espinafres                    | 177      | Creme de feijão verde                             | 177      |                 |      | Sopa de lentilhas                                          | 290      |                                                           |          |                                        |          |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Carne de porco à saloia c/ arroz branco                | 737      | Corvina assada c/ batata cozida                  | 561      | Empadão de frango com arroz                       | 633      |                 |      | Bifinhos de vaca com cogumelos e natas c/ arroz de cenoura | 877      |                                                           |          |                                        |          |
|        | DIETA            | Pescada cozida c/ todos                                | 486      | Costeletas grelhadas c/ macarrão                 | 767      | Solha no forno c/ batata assada                   | 645      |                 |      | Perca no forno c/ puré de batata                           | 690      |                                                           |          |                                        |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista                                           | 60       | Salada mista                                     | 60       | Salada mista                                      | 60       |                 |      | Salada mista / legumes assados                             | 60       |                                                           |          |                                        |          |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                                           | 68 / 176 | Fruta / Doce                                     | 68 / 176 | Fruta / Doce                                      | 68 / 176 |                 |      | Fruta / Doce                                               | 68 / 176 |                                                           |          |                                        |          |

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

**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./ 21 099 29 74

|                            |                         | SEGUNDA -14.06.21                                                    | Kcal     | TERÇA-15.06.21                                       | Kcal     | QUARTA-16.06.21                                    | Kcal     | QUINTA- 17.06.21                           | Kcal     | SEXTA-18.06.21                                     | Kcal     | SÁBADO-19.06.21                      | Kcal     | DOMINGO-20.06.21                           | Kcal     |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | <b>SOPA</b>             | Canja com massinhas / Sopa de coentros                               | 202/177  | Creme de abóbora com agrião                          | 177      | Creme de alface                                    | 177      | Sopa de couve-flor                         | 177      | Sopa de Feijão Branco                              | 288      | Creme de courgette com cenouras      | 177      | Sopa de feijão verde                       | 177      |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz                          | 660      | Bacalhau à Gomes de Sá                               | 540      | Bifinhos de vaca com cogumelos, natas e esparguete | 674      | Fricassé de Pescada c/ arroz branco        | 738      | Esparguete à bolonhesa                             | 750      | Empadão de atum (arroz)              | 998      | Alheira com ovo estrelado c/ batata cozida | 1167     |
|                            | <b>DIETA</b>            | Salmão grelhado c/ batata cozida                                     | 597      | Bifanas grelhadas c/ arroz branco                    | 710      | Corvina assada c/ batata cozida                    | 561      | Frango estufado simples com macarrão       | 681      | Pescada corada c/ batata assada                    | 645      |                                      |          |                                            |          |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista / legumes estufados                                     | 60       | Salada mista/ legumes cozidos                        | 60       | Salada mista/ legumes gratinados                   | 60       | Salada mista / legumes estufados           | 60       | Salada mista                                       | 60       | Salada mista                         | 60       | Salada mista/ grelos                       | 60       |
|                            | <b>SOBREMESA</b>        | Fruta / Doce                                                         | 68 / 176 | Fruta / Doce                                         | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                               | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                         | 68 / 176 | Fruta / Doce                               | 68 / 176 |
|                            | <b>VEGETARIANA</b>      | Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) |          | Salsicha vegetariana com salada de massa e cogumelos |          | Caril de lentilhas, cenoura e com arroz            |          | Panado de tofu com esparguete              |          | Fusilli tricolor com soja, tomate, abóbora e nozes |          | Feijão estufado com cenouras e arroz |          | Jardineira de favas                        |          |
| J<br>A<br>N<br>T<br>A<br>R | <b>SOPA</b>             | Sopa de grão com couve                                               | 315      | Sopa de mogango                                      | 177      | Creme de espinafres                                | 177      | Caldo verde (c/ chouriço)                  | 213      | Sopa Juliana                                       | 179      |                                      |          |                                            |          |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Perca assada com batata corada                                       | 778      | Frango assado com fusli tricolor                     | 883      | Filetes de solha assados c/ puré                   | 772      | Carne de porco frita com arroz de coentros | 886      | Redfish no forno com puré de batata                | 690      |                                      |          |                                            |          |
|                            | <b>DIETA</b>            | Empadão de frango com arroz                                          | 633      | Perca corada c/ batata cozida                        | 561      | Peru estufado com molho de cerveja c/ arroz        | 635      | Peixe-espada grelhado c/ batata cozida     | 449      | Frango corado c/ arroz de cenoura                  | 853      |                                      |          |                                            |          |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista / legumes salteados                                     | 60       | Salada mista                                         | 60       | Salada mista                                       | 60       | Salada mista                               | 60       | Salada mista / legumes grelhados                   | 60       |                                      |          |                                            |          |
|                            | <b>SOBREMESA</b>        | Fruta / Doce                                                         | 68 / 176 | Fruta / Doce                                         | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                               | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 |                                      |          |                                            |          |

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

**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: 21 099 29 74

|        |                  | SEGUNDA -21.06.21                        | Kcal     | TERÇA-22.06.21                                            | Kcal     | QUARTA-23.06.21                                   | Kcal     | QUINTA-24.06.21                                         | Kcal     | SEXTA-25.06.21                                                      | Kcal     | SÁBADO-26.06.21                                        | Kcal     | DOMINGO-27.06.21                           | Kcal     |
|--------|------------------|------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| ALMOÇO | SOPA             | Sopa de agrião                           | 177      | Crema de cenoura                                          | 177      | Sopa à lavrador                                   | 254      | Espinafres                                              | 177      | Grão c/ nabiças                                                     | 315      | Crema de couve-flor                                    | 177      | Sopa de repolho                            | 177      |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Bacalhau no forno em cama de espinafres  | 747      | Carne de porco com com arroz de cenoura                   | 871      | Bolonhesa de atum                                 | 691      | Almondegas com puré de batata                           | 817      | Salsichas com couve lombarda e arroz                                | 906      | Rissoles de peixe c/ arroz de tomate                   | 775      | Guisadinho de frango com laços             | 681      |
|        | DIETA            | Vitela estufada c/ fusili                | 768      | Caldeirada de peixe (maruca e red-fish)                   | 574      | Frango corado c/ arroz                            | 678      | Peixe espada grelhado c/ batata cozida                  | 449      | Solha no forno c/ batata cozida                                     | 561      |                                                        |          |                                            |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes grelhados         | 60       | Salada mista                                              | 60       | Salada mista                                      | 60       | Salada mista                                            | 60       | Salada mista / legumes salteados                                    | 60       | Salada mista                                           | 60       | Salada mista                               | 60       |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                             | 68 / 176 | Fruta / Doce                                              | 68 / 176 | Fruta / Doce                                      | 68 / 176 | Fruta / Doce                                            | 68 / 176 | Fruta / Doce                                                        | 68 / 176 | Fruta / Doce                                           | 68 / 176 | Fruta / Doce                               | 68 / 176 |
|        | VEGETARIANA      | Empadão de arroz com lentilhas e legumes |          | Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafres |          | Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora |          | Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete |          | Macarronada de soja com legumes no forno (bróculos, cenoura e soja) |          | Courgette recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas |          | Bolinhas de vegetais e grão com esparguete |          |
| JANTAR | SOPA             | Crema de alho francês                    | 177      | Sopa Juliana                                              | 179      | Crema de tomate com pão torrado                   | 207      | Sopa de mistura                                         | 177      | Crema de courgette com abóbora                                      | 177      |                                                        |          |                                            |          |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Jardineira de vaca                       | 660      | Salmão no forno c/ batata cozida                          | 754      | Perna de peru assado com arroz alegre             | 692      | Lulas estufadas c/ arroz branco                         | 571      | Soufflé de pescada                                                  | 492      |                                                        |          |                                            |          |
|        | DIETA            | Pescada corada c/ batata assada          | 645      | Bifes de vaca grelhados c/ esparguete                     | 620      | Perca assada c/ batata cozida                     | 561      | Bifes de vaca grelhados c/ esparguete                   | 620      | Frango estufado com courgetes c/ arroz                              | 733      |                                                        |          |                                            |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista                             | 60       | Salada mista / legumes cozidos                            | 60       | Salada mista / legumes estufados                  | 60       | Salada mista                                            | 60       | Salada mista                                                        | 60       |                                                        |          |                                            |          |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                             | 68 / 176 | Fruta / Doce                                              | 68 / 176 | Fruta / Doce                                      | 68 / 176 | Fruta / Doce                                            | 68 / 176 | Fruta / Doce                                                        | 68 / 176 |                                                        |          |                                            |          |

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

**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: 21 099 29 74

|        |                  | SEGUNDA -28.06.21                | Kcal     | TERÇA-29.06.21 | Kcal | QUARTA-30.06.21                       | Kcal     | QUINTA-01.07.21                                    | Kcal     | SEXTA-02.07.21                              | Kcal     | SÁBADO-03.07.21                  | Kcal     | DOMINGO-04.07.21                          | Kcal     |
|--------|------------------|----------------------------------|----------|----------------|------|---------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------|
| ALMOÇO | SOPA             | Caldo verde (c/ chouriço)        | 213      | FERIADO        |      | Creme de alho francês                 | 177      | Sopa à Lavrador                                    | 254      | Creme de cenouras estufadas                 | 177      | Creme de abóbora com espinafres  | 177      | Creme de abóbora com espinafres           | 177      |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Atum de cebolada c/ batata frita | 735      |                |      | Massada de peixe com delicias do mar  | 622      | Moelinhas de tomatada c/ puré de batata            | 684      | Bacalhau com natas (batata cozida)          | 540      | Esparguete à bolonhesa           | 750      | Filetes de pescada fritos c/ arroz branco | 770      |
|        | DIETA            | Bifana grelhada c/ esparguete    | 713      |                |      | Grelhada mista c/ arroz branco        | 621      | Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz | 688      | Peito de peru estufado c/ arroz             | 678      |                                  |          |                                           |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados | 60       |                |      | Salada mista                          | 60       | Salada mista                                       | 60       | Salada mista / legumes salteados            | 60       | Salada mista                     | 60       | Salada mista                              | 60       |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                     | 68 / 176 |                |      | Fruta / Doce                          | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                                | 68 / 176 | Fruta / Doce                     | 68 / 176 | Fruta / Doce                              | 68 / 176 |
|        | VEGETARIANA      | Moussaka de lentilhas            |          |                |      | Chop-suey de legumes e grão com arroz |          | Beringelas recheadas com soja e cogumelos          |          | Estufado de grão com legumes e arroz branco |          | Jardineira de legumes e ervilhas |          | Guisado de favas com chouriço de soja     |          |
| JANTAR | SOPA             | Creme de courgetes               | 177      |                |      | Canja com massinhas / Sopa Juliana    | 202/ 179 | Creme de alface                                    | 177      | Creme de feijão verde                       | 177      |                                  |          |                                           |          |
|        | PRATO PRINCIPAL  | Empadão de carne                 | 732      |                |      | Caril de peru com arroz de ervilhas   | 783      | Caldeirada de lulas                                | 681      | Frango assado com esparguete                | 849      |                                  |          |                                           |          |
|        | DIETA            | Abrótea cozida c/ todos          | 486      |                |      | Perca no forno c/ batata assada       | 645      | Frango corado c/ esparguete                        | 596      | Corvina assada c/ batata cozida             | 561      |                                  |          |                                           |          |
|        | SALADA / LEGUMES | Salada mista                     | 60       |                |      | Salada mista                          | 60       | Salada mista                                       | 60       | Salada mista / legumes assados              | 60       |                                  |          |                                           |          |
|        | SOBREMESA        | Fruta / Doce                     | 68 / 176 |                |      | Fruta / Doce                          | 68 / 176 | Fruta / Doce                                       | 68 / 176 | Fruta / Doce                                | 68 / 176 |                                  |          |                                           |          |

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

**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: 21 099 29 74