

		SEGUNDA - 04.03.24	Kcal	TERÇA - 05.03.24	Kcal	QUARTA - 06.03.24	Kcal	QUINTA - 07.03.24	Kcal	SEXTA - 08.03.24	Kcal	SÁBADO - 09.03.24	Kcal	DOMINGO - 10.03.24	Kcal
A L M O Ç O	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	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	Soufflé de pescada ^{3,4}	492	Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Bacalhau gratinado com espinafres ^{4,7}	875	Lombo assado c/ arroz e salada	655	Bacalhau gratinado	449
	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 cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	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}		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}		Ratatouille de legumes com grão ¹²		Bolonhesa de soja	
J A N T A R	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	Hamburguer misto c/ puré de batata	379	Caldeirada de bacalhau	574	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	540	Salada russa com pescada e ovo ^{3,4}	448	Bolonhesa de carne	770				
	DIETA	Maruca cozida com batata cozida ⁴	486	Lombo de porco assado simples c/ arroz branco ¹²	525	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	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 assados	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

		SEGUNDA - 11.03.24	Kcal	TERÇA - 12.03.24	Kcal	QUARTA - 13.03.24	Kcal	QUINTA - 14.03.24	Kcal	SEXTA - 15.03.24	Kcal	SÁBADO - 16.03.24	Kcal	DOMINGO - 17.03.24	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 esparguete	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	Carne de porco á alentejana	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 / 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/ fusill ^{1,3,12}	740	Redfish assado com batata corada ^{4,12}	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 alérgenos, 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 - 18.03.24	Kcal	TERÇA - 19.03.24	Kcal	QUARTA - 20.03.24	Kcal	QUINTA - 21.03.24	Kcal	SEXTA - 22.03.24	Kcal	SÁBADO - 23.03.24	Kcal	DOMINGO - 24.03.24	Kcal
A L M O Ç O	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)	
J A N T A R	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 / legumes salteados	60	Salada mista	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

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.

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

[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 - 25.03.24	Kcal	TERÇA - 26.03.24	Kcal	QUARTA - 27.03.24	Kcal	QUINTA - 28.03.24	Kcal	SEXTA - 29.03.24	Kcal	SÁBADO - 30.03.24	Kcal	DOMINGO - 31.03.24	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	FECHADO	FERIADO			PÁSCOA		PÁSCOA	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango assado com batata frita ^{1,6,12}	716								
	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								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes gratinados	60								
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74								
	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									
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com couve ¹²	315	Creme de abóbora com agrião	177	Creme de espinafres	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								
	DIETA	Frango estufado simples com massa ^{1,3}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678								
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista/ Legumes assados	60								
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	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 3-4
Salas 1.01 e 1.05
2825 - 182 Caparica
NIF : 507 217 942
Tel. : 210 438 665