

|                            |                  | SEGUNDA - 01.01.24 | Kcal | TERÇA - 02.01.24 | Kcal | QUARTA - 03.01.24 | Kcal | QUINTA - 04.01.24                                                       | Kcal     | SEXTA - 05.01.24                                                                  | Kcal     |
|----------------------------|------------------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | SOPA             | FERIADO            |      | FÉRIAS           |      | FÉRIAS            |      | Sopa do dia                                                             |          | Sopa do dia                                                                       |          |
|                            | PRATO PRINCIPAL  |                    |      |                  |      |                   |      | Arroz de aves <sup>3</sup>                                              | 421      | Souflé de pescada <sup>3,4</sup>                                                  | 492      |
|                            | DIETA            |                    |      |                  |      |                   |      | Bacalhau gratinado <sup>4,7</sup>                                       | 875      | Frango estufado com courgetes c/ arroz <sup>12</sup>                              | 733      |
|                            | SALADA / LEGUMES |                    |      |                  |      |                   |      | Salada mista                                                            | 60       | Salada mista                                                                      | 60       |
|                            | SOBREMESA        |                    |      |                  |      |                   |      | Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>                                         | 68 / 196 | Fruta / Arroz Doce <sup>7</sup>                                                   | 68 / 196 |
|                            | VEGETARIANA      |                    |      |                  |      |                   |      | Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup> |          | Macarronada de soja com legumes no forno (brocolos, cenoura e soja <sup>1,6</sup> |          |

|                            |                  | SEGUNDA - 08.01.24                                                   | Kcal    | TERÇA - 09.01.24                                               | Kcal    | QUARTA - 10.01.24                                                 | Kcal    | QUINTA - 11.01.24                                              | Kcal    | SEXTA - 12.01.24                             | Kcal     |
|----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | SOPA             | Sopa do dia                                                          |         | Sopa do dia                                                    |         | Sopa do dia                                                       |         | Sopa do dia                                                    |         | Sopa do dia                                  |          |
|                            | PRATO PRINCIPAL  | Guisadinho de peru com massa <sup>1,3,12</sup>                       | 681     | Bifinhos de vaca com cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,12</sup> | 739     | Pescada com todos <sup>3,4</sup>                                  | 754     | Empadão de carne <sup>12</sup>                                 | 703     | Açorda de Bacalhau <sup>1,3,4</sup>          | 554      |
|                            | DIETA            | Salmão no forno com batata cozida <sup>4</sup>                       | 754     | Peixe espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>           | 449     | Costeletas grelhadas c/ esparguete <sup>1,3,12</sup>              | 767     | Solha no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup>                | 645     | Frango guisado c/ arroz <sup>12</sup>        | 637      |
|                            | SALADA / LEGUMES | Salada mista                                                         | 60      | Salada mista                                                   | 60      | Salada mista                                                      | 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 <sup>7</sup>                   | 68 / 176 |
|                            | VEGETARIANA      | Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura <sup>1,6</sup> |         | Quiche de vegetais e ervilhas <sup>1</sup>                     |         | Strogonoff de soja e vegetais com esmagada de batata <sup>6</sup> |         | Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,3,12</sup> |         | Tofu no forno com tagliatelle <sup>1,3</sup> |          |

Legenda: 1- Glutén; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoads; 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.

|                            |                         | SEGUNDA - 15.01.24                                              | Kcal    | TERÇA - 16.01.24                                                                                  | Kcal    | QUARTA - 17.01.24                                                        | Kcal    | QUINTA - 18.01.24                                              | Kcal    | SEXTA - 19.01.24                                             | Kcal     |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | <b>SOPA</b>             | Sopa do dia                                                     |         | Sopa do dia                                                                                       |         | Sopa do dia                                                              |         | Sopa do dia                                                    |         | Sopa do dia                                                  |          |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Bifana grelhada com esparguete <sup>1,3,12</sup>                | 713     | Atum à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                                                                 |         | Tortilha de tomate e frango desfiado <sup>3</sup>                        | 611     | Calamares com arroz de tomate e pimentos <sup>1,3,14</sup>     | 561     | Bifana ao alinho com esparguete <sup>1,6,12</sup>            | 789      |
|                            | <b>DIETA</b>            | Pataniscas com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12,13</sup>         | 484     | Bife de peru grelhado c/ esparguete <sup>1,6</sup>                                                | 539     | Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>                           | 561     | Carne de porco assada c/ fusili <sup>1,3,12</sup>              | 740     | Solha grelhada c/ batata cozida <sup>1,12</sup>              | 422      |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista                                                    | 60      | Salada mista                                                                                      | 60      | Salada mista / Legumes assados                                           | 60      | Salada mista / Cenoura estufada                                | 60      | Salada mista / Legumes cozidos                               | 60       |
|                            | <b>SOBREMESA</b>        | Fruta / Gelatina                                                | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                                                                  | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                                         | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                               | 68 / 74 | Fruta / Leite creme <sup>7</sup>                             | 68 / 176 |
|                            | <b>VEGETARIANA</b>      | Guisadinho de favas, cenouras e massa cotovelinhos <sup>1</sup> |         | Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) <sup>1,12</sup> |         | Stroganof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes <sup>1,6</sup> |         | Caril de grão de bico, com lombardo e couscous <sup>1,12</sup> |         | Croquetes de soja e legumes com tagliatelle <sup>1,3,6</sup> |          |

|                            |                         | SEGUNDA - 22.01.24                                           | Kcal    | TERÇA - 23.01.24                       | Kcal    | QUARTA - 24.01.24                                                       | Kcal    | QUINTA - 25.01.24                               | Kcal    | SEXTA - 26.01.24                                          | Kcal     |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | <b>SOPA</b>             | Sopa do dia                                                  |         | Sopa do dia                            |         | Sopa do dia                                                             |         | Sopa do dia                                     |         | Sopa do dia                                               |          |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Lombinhos de peixe à Zé do Pipo <sup>4</sup>                 | 862     | Empadão de carne <sup>3,7,12</sup>     | 732     | Cação de coentrada <sup>4,12</sup>                                      | 574     | Caril de peru com arroz <sup>12</sup>           | 783     | Salada russa de peixe <sup>3,4</sup>                      | 855      |
|                            | <b>DIETA</b>            | Carne porco assada c/ arroz <sup>12</sup> e feijão preto     | 737     | Abrótea cozida c/ todos <sup>3,4</sup> | 486     | Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes <sup>12</sup>                  | 734     | Perca no forno c/ batata assada <sup>4,12</sup> | 645     | Frango corado c/ esparguete <sup>1,6,12</sup>             | 596      |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista                                                 | 60      | Salada mista                           | 60      | Salada mista/ Esparregado                                               | 60      | Salada mista                                    | 60      | Salada mista                                              | 60       |
|                            | <b>SOBREMESA</b>        | Fruta / Gelatina                                             | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                       | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                                        | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                | 68 / 74 | Fruta / Pudim <sup>7</sup>                                | 68 / 176 |
|                            | <b>VEGETARIANA</b>      | Massinha com estufado de vegetais e lentilhas <sup>1,3</sup> |         | Moussaka de lentilhas <sup>1,6</sup>   |         | Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas <sup>1,3</sup> |         | Chop-suey de legumes com grão e arroz           |         | Beringelas recheadas com soja e cogumelos <sup>6,12</sup> |          |

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 - 29.01.24                                               | Kcal    | TERÇA - 30.01.24                                                                         | Kcal    | QUARTA - 31.01.24                              | Kcal    | QUINTA - 01.02.24                               | Kcal    | SEXTA - 02.02.24                                   | Kcal     |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|----------|
| A<br>L<br>M<br>O<br>Ç<br>O | <b>SOPA</b>             | Sopa do dia                                                      |         | Sopa do dia                                                                              |         | Sopa do dia                                    |         | Sopa do dia                                     |         | Sopa do dia                                        |          |
|                            | <b>PRATO PRINCIPAL</b>  | Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>                 | 774     | Bacalhau á gomes de sá                                                                   | 778     | Arroz de aves <sup>3</sup>                     | 421     | Solha assada com puré de batata <sup>4,12</sup> | 772     | Carne de porco estufada c/ massa <sup>1,3,12</sup> | 886      |
|                            | <b>DIETA</b>            | Filetes de pescada fritos c/ arroz branco <sup>1,4,6</sup>       | 770     | Frango estufado simples com massa <sup>1,3</sup>                                         | 678     | Salmão com batata cozida                       | 561     | Peru estufado simples c/ arroz <sup>12</sup>    | 678     | Arroz de peixe                                     | 449      |
|                            | <b>SALADA / LEGUMES</b> | Salada mista                                                     | 60      | Salada mista / Legumes salteados                                                         | 60      | Salada mista                                   | 60      | Salada mista/ Legumes assados                   | 60      | Salada mista                                       | 60       |
|                            | <b>SOBREMESA</b>        | Fruta / Gelatina                                                 | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                                                         | 68 / 74 | Fruta /Gelatina                                | 68 / 74 | Fruta / Gelatina                                | 68 / 74 | Fruta / Mousse de chocolate <sup>7</sup>           | 68 / 178 |
|                            | <b>VEGETARIANA</b>      | Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes <sup>1</sup> |         | Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) <sup>1,3,6,12</sup> |         | Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura |         | Caril de lentilhas, cenoura e com arroz         |         | Panado de seitan com esparguete <sup>1,6</sup>     |          |

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.