

		SEGUNDA - 05.02.24	Kcal	TERÇA - 06.02.24	Kcal	QUARTA - 07.02.24	Kcal	QUINTA - 08.02.24	Kcal	SEXTA - 09.02.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177
	PRATO PRINCIPAL	Alhada de cação	574	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	Soufflé de pescada ^{3,4}	492
	DIETA	Vitela estufada com puré de batata	599	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	Frango estufado com curgetes c/ arroz ¹²	733
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta/gelatina	68/176	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74
	VEGETARIANA	Barritas de legumes com arroz de tomate		Bolinhas de feijão com espinafres e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}		Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura) ^{1,6}		Arroz à valenciana de tofu ^{1,6}	

		SEGUNDA - 12.02.24	Kcal	TERÇA - 13.02.24	Kcal	QUARTA - 14.02.24	Kcal	QUINTA - 15.02.24	Kcal	SEXTA - 16.02.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia	177			Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177
	PRATO PRINCIPAL	Guisadinho de peru com massa	681	CARNAVAL		Filetes no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	654	Caldeirada de peixe ⁴	681	Arroz de aves	633
	DIETA	Salmão no forno com batata cozida	754			Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Vitela assada c/ puré de batata ^{7,12}	787	Peixe espada com batata cozida	642
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60			Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68/74			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74
	VEGETARIANA	Curgete recheada com couscous, grão e legumes ¹				Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de saitan	

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 - 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 - 19.02.24	Kcal	TERÇA - 20.02.24	Kcal	QUARTA - 21.02.24	Kcal	QUINTA - 22.02.24	Kcal	SEXTA - 23.02.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177
	PRATO PRINCIPAL	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Caril de peru com arroz ¹²	783	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Salada russa de peixe ^{3,4}	855
	DIETA	Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976	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
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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
	VEGETARIANA	Guisadinho de tofu com arroz e cenoura ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Tagliatelle de legumes		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²	

		SEGUNDA - 26.02.24	Kcal	TERÇA - 27.02.24	Kcal	QUARTA - 28.02.24	Kcal	QUINTA - 29.02.24	Kcal	SEXTA - 01.03.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia	177	Sopa do dia	288	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177
	PRATO PRINCIPAL	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	774	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de peru estufados com cenoura e arroz	674	Salada russa com atum (s/ ovo) ⁴	906	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura ¹²	853
	DIETA	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz ¹²	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Strogonoff de frango com arroz ^{7,12}	877	Maruca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	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 / Mouse de chocolate ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶		Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}		Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}		Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}	

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 - 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.