

		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
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	Tortilha de peixe ^{3,4,6}	500	Hamburguer misto c/ puré de batata	379	Caldeirada de bacalhau ¹⁴	574	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	540	Salada russa com pescada e ovo ^{3,4}	448
	DIETA	Frango estufado c/arroz ¹²	681	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
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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 / Gelatina	68 / 74	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}		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}	

		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
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	Lombo assado com arroz	655	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}	507	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
	DIETA	Bacalhau gratinado	560	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusilli ^{1,3,12}	740	Redfish assado com batata corada ^{4,12}	688
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista / Cenoura estufada	60	Salada mista / Legumes cozidos	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Ratatouille de legumes com grão ¹²		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}	

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
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	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	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
	DIETA	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737	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
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / legumes salteados	60	Salada mista / legumes salteados	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 ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		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}	

		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
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	FECHADO		FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{4,12}	778	Arroz de aves ³	421				
	DIETA	Pataniscas com arroz de tomate ^{1,3,4,6,12,13}	484	Frango estufado simples com massa ^{1,3}	678	Perca corada c/ batata cozida ^{4,12}	561				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista / Legumes salteados	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74				
	VEGETARIANA	Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}		Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura					

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