

		SEGUNDA - 06.11.23	Kcal	TERÇA - 07.11.23	Kcal	QUARTA - 08.11.23	Kcal	QUINTA - 09.11.23	Kcal	SEXTA - 10.11.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno c/ batata cozida	449	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}	504
	DIETA	Entrecosto assado com massa	655	Peixe espada grelhado com batata cozida ⁴	449	Costeletas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	767	Solha no forno c/ batata assada ^{4,12}	645	Frango guisado c/ arroz ¹²	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 / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Ratatouille de legumes com grão ¹²		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 - 13.11.23	Kcal	TERÇA - 14.11.23	Kcal	QUARTA - 15.11.23	Kcal	QUINTA - 16.11.23	Kcal	SEXTA - 17.11.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Bifana grelhada com esparguete	713	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		Coxas de frango assado c/ arroz	611	Calamares com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789
	DIETA	Pataniscas com arroz de feijão	484	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	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	422
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	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	Arroz xau xau (ervilhas, cenoura, pimento, milho)		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 com casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de 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 alérgenos, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

		SEGUNDA - 20.11.23	Kcal	TERÇA - 21.11.23	Kcal	QUARTA - 22.11.23	Kcal	QUINTA - 23.11.23	Kcal	SEXTA - 24.11.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia	
	PRATO PRINCIPAL	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrada ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Salada russa de peixe ^{3,4}	855
	DIETA	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	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 / Mousse de chocolate ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}		Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}		Chop-suey de legumes com grão e arroz		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}	

		SEGUNDA - 27.11.23	Kcal	TERÇA - 28.11.23	Kcal	QUARTA - 29.11.23	Kcal	QUINTA - 30.11.23	Kcal	SEXTA - 01.12.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	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	Vitela assada com massa ^{1,3,12}	774	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	60	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	Fruta / Arroz doce ⁷	68 / 176		
	VEGETARIANA	Guisado de favas com chouriço de soja ^{1,6,11}		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			

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 - 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.