

		SEGUNDA - 04.12.23	Kcal	TERÇA - 05.12.23	Kcal	QUARTA - 06.12.23	Kcal	Quinta - 07.12.23	Kcal	Sexta-feira - 08.12.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		FERIADO	
	PRATO PRINCIPAL	Alhada de cação ^{1,4,6}	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		
	DIETA	Vitela estufada com massa ^{1,3,7,12}	599	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	561		
	SALADA / LEGUMES	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista/ Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60		
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196		
	VEGETARIANA	Jardineira de soja ⁶		Empadão de soja com legumes ⁶		Bolinhas de feijão com espinafes e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}		Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}			

		SEGUNDA - 11.12.23	Kcal	TERÇA - 12.12.23	Kcal	QUARTA - 13.12.23	Kcal	Quinta - 14.12.23	Kcal	SEXTA - 15.12.23	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	Guisadinho de peru com massa ^{1,3,12}	681	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	654	Vitela assada c/ puré de batata ^{7,12}	787	Caldeirada de peixe ⁴	681	Pizza de fiambre, milho e azeitonas ^{1,7,12}	942
	DIETA	Salmão no forno com batata cozida ⁴	754	Bife de peru grelhado c/ macarrão ^{1,3,12}	542	Pescada estufada c/ arroz ^{4,12}	688	Carne de vaca estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	720	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	642
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	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	Barritas de vegetais com arroz com ervilhas e cenoura ^{1,6}		Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}	

Legenda: 1- Glutén; 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 - Tremeço; 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 - 18.12.23	Kcal	TERÇA - 19.12.23	Kcal	QUARTA - 20.12.23	Kcal	Quinta - 21.12.23	Kcal	SEXTA - 22.12.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa do dia		Sopa do dia		Sopa do dia		Férias Natal		Férias Natal	
	PRATO PRINCIPAL	Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrad ^{4,12}	574				
	DIETA	Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976	Abrótea cozida c/ todos ^{3,4}	486	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes ¹²	734				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista/ Esparregado	60				
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74				
	VEGETARIANA	Guisadinho de tofu com arroz e cenoura ^{1,6}		Moussaka de lentilhas ^{1,6}		Empadão de esparguete gratinado com cogumelos e ervilhas ^{1,3}					

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.