

		SEGUNDA - 03.06.24	Kcal	TERÇA - 04.06.24	Kcal	QUARTA - 05.06.24	Kcal	QUINTA - 06.06.24	Kcal	SEXTA - 07.06.24	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	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 / Legumes estufados	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	Curgete recheada com couscous, grão e legumes ¹		Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}	

		SEGUNDA - 10.06.24	Kcal	TERÇA - 11.06.24	Kcal	QUARTA - 12.06.24	Kcal	QUINTA - 13.06.24	Kcal	SEXTA - 14.06.24	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	FERIADO		Sopa do dia	177	Sopa do dia	177	Sopa do dia	254	Sopa do dia	177
	PRATO PRINCIPAL			Carne de porco Alentejana ^{6,12}	976	Cação de coentrad ^{4,12}	574	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Salada russa de peixe ^{3,4}	855
	DIETA			Massinha de bacalhau c/ tomate e pimentos ^{1,3,4}	466	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 / Legumes assados	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 / 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		Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}	

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 de 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 31-4
Salas 1.01 e 1.05
2825 - 182 Caparica
NIF : 507 217 942
Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 17.06.24	Kcal	TERÇA - 18.06.24	Kcal	QUARTA - 19.06.24	Kcal	QUINTA - 20.06.24	Kcal	SEXTA - 21.06.24	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	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	774	Caldeirada de lulas ¹⁴	681	Bifinhos de vaca com cogumelos e arroz ¹²	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	Bifes de vaca grelhados c/ esparguete ^{1,3}	620	Pescada corada c/ batata assada ^{4,12}	645	Strogonoff de frango com arroz ⁷	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	Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹		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}	

		SEGUNDA - 24.06.24	Kcal	TERÇA - 25.06.24	Kcal	QUARTA - 26.06.24	Kcal	QUINTA - 27.06.24	Kcal	SEXTA - 28.06.24	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	Almondegas com puré de batata ^{7,12}	379	Caldeirada de lulas ¹⁴	574	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	640	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 com batata corada ^{4,12}	422	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	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}	

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.