

		SEGUNDA - 01.07.24	Kcal	TERÇA - 02.07.24	Kcal	QUARTA - 03.07.24	Kcal	QUINTA - 04.07.24	Kcal	SEXTA - 05.07.24	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 c/ massinha cotovelos ^{1,3,12}	820	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		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 com espinafres ^{4,7}	875	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	Red fish assado c/ batata cozida ^{1,12}	688
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	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	Strogonoff de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{1,6}		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}	

		SEGUNDA - 08.07.24	Kcal	TERÇA - 09.07.24	Kcal	QUARTA - 10.07.24	Kcal	QUINTA - 11.07.24	Kcal	SEXTA - 12.07.24	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 estufados	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 / 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}	

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 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 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 3 - 4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665

		SEGUNDA - 15.07.24	Kcal	TERÇA - 16.07.24	Kcal	QUARTA - 17.07.24	Kcal	QUINTA - 18.07.24	Kcal	SEXTA - 19.07.24	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	Bifana grelhada com esparguete ^{1,3,12}	713	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	Carne de porco estufada c/ massa ^{1,3,12}	886
	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	Peru estufado simples c/ arroz ¹²	678	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes salteados	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	Fruta / Mousse de chocolate ⁷	68 / 178
	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		Caril de lentilhas, cenoura e com arroz		Panado de seitan com esparguete ^{1,6}	

		SEGUNDA - 22.07.24	Kcal	TERÇA - 23.07.24	Kcal	QUARTA - 24.07.24	Kcal	QUINTA - 25.07.24	Kcal	SEXTA - 26.07.24	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 ^{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	Soufflé de pescada ^{3,4}	492
	DIETA	Vitela estufada com puré de batata ^{7,12}	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 / Legumes salteados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 196	Fruta / Gelatina	68 / 74
	VEGETARIANA	Jardineira de soja ⁶		Empadão de soja com legumes ⁶		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}	

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 3-4
 Salas 1.01 e 1.05
 2825 - 182 Caparica
 NIF : 507 217 942
 Tel. : 210 438 665