

		SEGUNDA - 11.09.23	Kcal	TERÇA - 12.09.23	Kcal	QUARTA - 13.09.23	Kcal	QUINTA - 14.09.23	Kcal	SEXTA - 15.09.23	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	Bifes de vitela com mostarda emel com arroz ^{1,4,7}	739	Atum à Gomes de Sá ^{3,4}		Tortilha de tomate e frango desfiado ³	611	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	772	Bifana ao alinho com feijão preto e arroz ¹²	789
	DIETA	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	758	Bife de peru grelhado c/ esparguete ^{1,6}	539	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴	561	Carne de porco assada c/ fusili ^{1,3,12}	740	Solha grelhada c/ batata cozida ^{1,12}	422
	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 / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Lasanha de lentilhas		Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Strogonof 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 - 18.09.23	Kcal	TERÇA - 19.09.23	Kcal	QUARTA - 20.09.23	Kcal	QUINTA - 21.09.23	Kcal	SEXTA - 22.09.23	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	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo ⁴	862	Empadão de carne ^{3,7,12}	732	Cação de coentrad ^{4,12}	574	Caril de peru com arroz ¹²	783	Salada russa de peixe ^{3,4}	855
	DIETA	Carne porco assada c/ arroz ¹² e feijão preto	737	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 / Legumes estufados	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 / Pudim ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Guisado de favas com chouriço de soja ⁶		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}	

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoads; 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.

		SEGUNDA - 25.09.23	Kcal	TERÇA - 26.09.23	Kcal	QUARTA - 27.09.23	Kcal	QUINTA - 28.09.23	Kcal	SEXTA - 28.09.23	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	Vitela assada com massa ^{1,3,12}	774	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/ esparguete ^{1,6,12}	886
	DIETA	Filetes de pescada fritos c/ arroz branco ^{1,4,6}	770	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	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	Bolinhas de vegetais com salada de batata e legumes ¹		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}	

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)