

		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 de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	292 / 177	Sopa de feijão verde	177	Creme de cenouras estufadas	177	Sopa à lavrador ^{1,4,6,12,13}	254	Creme de abóbora e agrião	177
	PRATO PRINCIPAL	Pizza queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	885	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{4,7,12}	875	Arroz de pato ^{3,12}	684	Solha no forno com molho de limão e batatas ^{4,12}	561	Rolo de carne recheado c/ cenoura c/ macarrão ^{1,3,12}	440
	DIETA	Perca assada c/ batata cozida ^{4,12}	645	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3}	820	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ^{4,12}	449	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	635	Arroz de peixe simples ^{1,4}	523
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Brócolos	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette com molho de tomate) ^{1,12}		Stroganof 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}		Hamburguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}	

		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	Creme de brócolos com cenoura		Creme de beterraba	177	Sopa de alho francês	177	Creme de grão com nabiças	254	Creme de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata frita ^{4,6}	735	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	871	Massada de peixe com delicias do mar ^{1,2,4,12,14}	622	Moelinhas de tomata c/ puré de batata ^{7,12}	684	Bacalhau à brás ^{3,4,6}	842
	DIETA	Bifana grelhada c/ esparguete ^{1,3}	713	Peixe espada grelhado com batata cozida ^{4,12}	449	Grelhada mista c/ arroz branco ¹²	621	Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz ⁴	688	Peito de peru estufado c/ massa ^{1,3}	678
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60
	SOBREMESA	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Pudim ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	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}		Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²	

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.

		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	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	202 / 177	Sopa de couve-flor	177	Creme de lentilhas	177	Sopa de mogango	177	Sopa de feijão verde	177
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	750	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	540	Frango à passarinha com esparguete ^{1,6,12}	716	Fricassé de Pescada c/ arroz branco ^{3,4}	738	Alheira com ovo estrelado c/ batata frita ^{1,3,6,12}	1167
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	561	Bifanas grelhadas c/ arroz branco ¹²	710	Corvina assada c/ batata cozida ^{4,12}	561	Peito de peru recheado com cenoura c/ massa ^{1,3,12}	660	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes gratinados	60	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / grelos	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	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}		Feijão estufado com cenouras e arroz	

Legenda: 1- Gluten; 2 - Crustaceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rijia ; 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)