

		SEGUNDA - 02.10.23	Kcal	TERÇA - 03.10.23	Kcal	QUARTA - 04.10.23	Kcal	QUINTA - 05.10.23	Kcal	SEXTA - 06.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de courgetes	292 / 177	Creme de brócolos	177	Sopa de Juliana	288	FERIADO		Creme de cenouras estufadas com ervilhas	177
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) c/ arroz de tomate ^{1,4,6}	343	Carne de porco à portuguesa com batata assada aos palitos ^{6,12}	906	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,4,6}	691			Salada rica de peixe (pescada, batata, cenoura e camarão) ^{2,4}	803
	DIETA	Vitela estufada c/ fusilli ^{1,3,12}	768	Caldeirada de bacalhau ⁴	496	Frango corado c/ arroz ¹²	678			Febrá grelhada com arroz branco ¹²	710
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes grelhados	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 / Arroz Doce ⁷	68 / 196
	VEGETARIANA	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}				Arroz à valência de tofu ^{1,6}	

		SEGUNDA - 09.10.23	Kcal	TERÇA - 10.10.23	Kcal	QUARTA - 11.10.23	Kcal	QUINTA - 12.10.23	Kcal	SEXTA - 13.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de courgete	177	Sopa de peixe ⁴ / Sopa de feijão verde	155 / 177	Creme de feijão com espinafes ^{1,4,6,12,13}	291	Creme de tomate c/ pão torrado ¹	207	Sopa de couve flor	177
	PRATO PRINCIPAL	Hamburguer com esparguete ^{1,3,6}	727	Salmão no forno com especiarias e batata cozida ⁴	754	Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,3,12}	530	Choco estufado em tomatada com arroz branco ¹⁴	744	Borrego assado com batatas ¹²	540
	DIETA	Carapaus assados c/ batata cozida ^{4,12}	377	Frango estufado c/esparguete ^{1,2,12}	681	Massada de peixe ^{1,3,4}	337	Carne porco assada c/ arroz ¹²	737	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	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 / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas ⁶		Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}		Lentilhas de tomatada com arroz branco		Caldeirada de seitan ^{1,6}		Feijoada de soja à brasileira 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 - 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

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.

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA - 16.10.23	Kcal	TERÇA - 17.10.23	Kcal	QUARTA - 18.10.23	Kcal	QUINTA - 19.10.23	Kcal	SEXTA - 20.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Crema de courgetes	177	Sopa de nabijas	177	Crema de alho francês	177	Crema de grão com espinafres	288	Crema de cenouras estufadas	177
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada c/ batata assada ^{4,12}	735	Pernas de frango panadas c/ arroz de ervilhas ^{1,6,12}	719	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	758	Carne de porco à saloia c/ migas à alentejana ^{1,12}	1372	Arroz de peixe ⁴	405
	DIETA	Bifanas grelhadas c/ esparguete ^{1,3,12}	724	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	645	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	739	Peixe espada grelhado com arroz de lombardo ⁴	449	Perna de peru assada com batata corada ¹²	681
	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 / Arroz doce ⁷	68 / 196
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com vegetais ^{1,6}		Caldeirada de vegetais e tofu ^{1,6}		Bolinhas de arroz com espinafres e ervilhas estufadas ¹		Courgette recheada com cuscus, feijão e castanhas ^{1,8}		Arroz à valência com seitan ^{1,6}	

		SEGUNDA - 23.10.23	Kcal	TERÇA - 24.10.23	Kcal	QUARTA - 25.10.23	Kcal	QUINTA - 26.10.23	Kcal	SEXTA - 27.10.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Crema de lentilhas com cenoura	347	Sopa Juliana	179	Sopa de coentros	177	Sopa de espinafres	177	Crema de espargos	177
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de aves ^{3,12}	933	Redfish no forno com puré de batata ^{4,7,12}	690	Macarronada de carne gratinada ^{1,3,7,12}	719	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,6,13}	540	Rojões à Minhota ¹²	976
	DIETA	Peixe espada grelhado c/ batata cozida ⁴	449	Frango corado c/ arroz de cenoura ¹²	853	Massinha de cação ^{1,3,4}	337	Peru estufado com courgetes c/ fusilli tricolor ^{1,3,12}	633	Solha no forno c/ batata cozida ^{4,12}	561
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes grelhados	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	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}		Almondegas de grão e batata com arroz ^{1,12}	

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 de 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

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.

Elaborado por: Mónica Amorim Ferreira (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1669N) e Maria Rita Paulo (Nutricionista - Cédula Profissional Nº 1562N)

		SEGUNDA - 30.10.23	Kcal	TERÇA - 31.10.23	Kcal	QUARTA - 01.11.23	Kcal	QUINTA - 02.11.23	Kcal	SEXTA - 03.11.23	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Crepe de alface	177	Sopa de ervilhas	291	FERIADO		Crepe de abóbora com feijão verde	177	Sopa de tomate com pão torrado ¹	177
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz com ervilhas, cenoura e courgete ⁴	467	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,6,7,12}	877			Feijoada de porco c/ arroz branco ^{6,12,13}	744	Bacalhau gratinado com espinafres ^{4,7}	875
	DIETA	Bifes de peru grelhados c/ esparguete ^{1,3,12}	581	Pescada cozida com batata cozida ⁴	640			Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco ⁴	688	Vitela assada c/ massinha cotovelos ^{1,3,12}	820
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60	Salada mista / Legumes assados	60			Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta / Doce	68 / 74	Fruta / Gelatina	68 / 74			Fruta / Gelatina	68 / 74	Fruta / Leite creme ⁷	68 / 176
	VEGETARIANA	Crepes de legumes e ervilhas ¹		Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}				Strogonof de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}		Strogonof de seitan com bebida de soja e arroz de legumes ^{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 - 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.