



EMENTA



Semana I

07 a 11 de Janeiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve lombarda	76
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de vaca estufado com massa espiral e <i>ratatouille</i> de legumes (pimento, tomate, curgete e beringela) ^{1,6,12}	377
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres	77
	<i>Prato</i>	Atum em molho de tomate com esparguete e salada (alface, cenoura e beterraba) ^{1,4}	454
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Ervilhas	104
	<i>Prato</i>	Arroz de aves (peru e frango) em cama de legumes (couve branca, cenoura e curgete)	390
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com massinhas ¹	107
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada com batata, ovo e salada (pepino, tomate e alface) ^{3,4}	340
	<i>Sobremesa</i>	Pudim flan ⁷	84
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Agrião	73
	<i>Prato</i>	Chili com arroz branco e salada (couve-roxa, pepino, alface)	609
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana II

14 a 18 de Janeiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Alface	84
	<i>Prato</i>	Calamares com arroz de tomate e legumes (cenoura, couve-de-bruxelas e alho francês) ^{1,3,4,7,14}	529
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	85
	<i>Prato</i>	Jardineira de frango (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura e nabo)	329
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Legumes (couve branca, cenoura e abóbora)	79
	<i>Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira, pimentos e tomate) com legumes (talos de brócolos, cenoura e nabo) ^{1,4}	243
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo de verde	78
	<i>Prato</i>	Febras de porco com arroz de grelos e salada (tomate, pepino e alface)	458
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Meia desfeita de raia (grão, batata, milho, cenoura, brócolos e curgete) ^{3,4}	311
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de morango	57

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana III

21 a 25 de Janeiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Grelos	82
	<i>Prato</i>	Almôndegas mistas com arroz branco e legumes (curgete, couve-flor, cenoura) ^{1,6,12}	487
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Curgete	87
	<i>Prato</i>	Salada de Abrótea (batata, ovo, ervilhas, cenoura, feijão verde e brócolos) ^{3,4}	333
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flor	81
	<i>Prato</i>	Feijoada de carne de porco (feijão catarino, couve branca, nabo, cenoura e chouriço) com arroz branco ^{1, 6, 12}	606
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde com massinhas ¹	123
	<i>Prato</i>	Filetes de paloco com batata assada e legumes (couve-flor, cenoura e couve branca) ⁴	314
	<i>Sobremesa</i>	Pudim flan ⁷	84
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Nabiça	87
	<i>Prato</i>	Perna de peru estufada (cenoura, nabo e alho francês) com massa macarronete ¹	375
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana IV

28 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Cenoura	85
	<i>Prato</i>	Empadão de atum com batata e salada (alface, tomate e beterraba) ⁴	414
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo de verde	78
	<i>Prato</i>	Bifinhos de frango estufados (ervilha, cenoura, couve branca e alho francês) com esparguete ¹	419
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Camponesa (ervilha, feijão verde e nabo)	78
	<i>Prato</i>	Medalhões de pescada no forno com arroz e legumes (couve-flor, cogumelos e curgete) ⁴	529
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Repolho	77
	<i>Prato</i>	Carne de porco com batata frita e salada (alface, tomate e couve-roxa)	379
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	123
	<i>Prato</i>	Salada do mar (tentáculos de pota) com massa espiral e ervilhas com legumes (feijão verde, cenoura, nabo) ^{1,14}	299
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de limão	57

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana V

04 a 08 de Fevereiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Brócolos	93
	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com salsicha , cogumelos , massa espiral tricolor e salada (tomate, pepino e alface) ^{1,3,6,12}	455
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Salada de bacalhau fresco com batata e legumes (feijão-verde, cenoura e brócolos) ⁴	218
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de legumes (couve branca, cenoura e abóbora)	79
	<i>Prato</i>	Carne de vaca picada com massa macarronete e courgette, alho francês e cenoura	428
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Horta (feijão catarino e couve lombarda)	105
	<i>Prato</i>	Filetes de arinca com molho de limão, batata e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) ⁴	347
	<i>Sobremesa</i>	Pudim flan ⁷	84
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Coentros	66
	<i>Prato</i>	Frango guisado com lentilhas, com arroz e salada (couve-roxa, tomate e alface)	530
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana VI

11 a 15 de Fevereiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres e abóbora	69
	<i>Prato</i>	Salada quente de massa macarronete com cavala e milho com salada (cenoura, couve-roxa, couve branca) ^{1,4}	364
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	104
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de aves com arroz de milho e legumes salteados (brócolos, cenoura e nabo) ^{1,6,12}	411
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco e repolho	67
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada com batata e <i>ratatouille</i> de legumes (pimento, tomate, curgete e beringela) ⁴	455
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Alface	84
	<i>Prato</i>	Vitela estufada com massa espiral e legumes (cenoura, alho-francês e feijão-verde) ¹	434
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Feijoada de pota (feijão catarino, nabo, cenoura e couve branca) com arroz branco ¹⁴	396
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de morango	57

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana VII

18 a 22 de Fevereiro de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Camponesa (ervilha, feijão verde e nabo)	78
	<i>Prato</i>	Massa carbonara (macarronete, frango, cogumelos, salsichas, natas) com salada (couve roxa, cenoura, pepino) ^{1,6,7,12}	432
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Abrótea com batata, ovo e legumes (feijão verde, couve-flor e couve-de-bruxelas) ^{3,4}	332
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia de legumes	98
	<i>Prato</i>	Esparguete à bolonhesa com salada (cenoura, couve roxa e alface) ^{1,6,12}	453
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de grão	110
	<i>Prato</i>	Salada de potato com batata e legumes (brócolos, curgete e nabo) ¹⁴	210
	<i>Sobremesa</i>	Pudim flan ⁷	84
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora	71
	<i>Prato</i>	Bifanas de cebolada com arroz de feijão preto e salada (pepino, tomate, beterraba)	420
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





EMENTA



Semana VIII

25 de Fevereiro a 01 de Março de 2019

	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2º FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve lombarda	76
	<i>Prato</i>	Rolo de carne (porco) com massa espiral tricolor e <i>ratatouille</i> de legumes (pimento, tomate, curgete e beringela) ^{1,6,12}	410
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3º FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Paloco gratinado com batata palha e salada (alface, pepino e nabo) ^{1,4,6}	340
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4º FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana	76
	<i>Prato</i>	Ranchinho de frango (grão, cenoura, abóbora e repolho) com massa macarrão ¹	515
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5º FEIRA	<i>Sopa</i>	Cenoura com massinhas ¹	120
	<i>Prato</i>	Arroz de cação (tomate e pimentos) com legumes (grelos e feijão verde) ⁴	329
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6º FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve-flor	81
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilha e salada (alface, beterraba e nabo) ^{1,3,7,9}	463
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina de limão	57

***Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

