

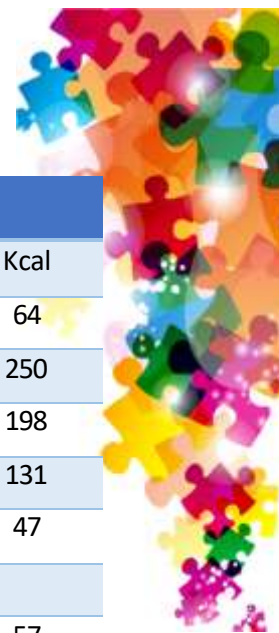




























SEMANA de 04 a 08 de Novembro/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de alho francês	54
PRATO	Cubinhos de carne de porco com arroz branco e salada mista	165
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	125
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	206
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Salada de pescada	236
PRATO DIETA	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos)	212
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz branco e salada de alface frisada, tomate e couve roxa	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Feijoada à transmontana	191
PRATO DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	237
VEGETARIANO	Arroz a valenciana vegetariano (cenoura, ervilhas, courgette e tofu)	115
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	55
PRATO	Tranches de salmão com batata cozida e salada mista	210
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada mista	141
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com salada russa	267
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura	62
PRATO	Esparguete à Bolonhesa e salada mista	238
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface	221
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados a primavera (cenoura, ervilhas, milho e feijão verde) com massa farfalle	290
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfito; Tremoços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

























SEMANA de 11 a 15 de Novembro/2024		
2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	64
PRATO	Cubinhos de peru guisados com massa e macedónia   	250
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
VEGETARIANO	Estufado de legumes e arroz branco	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	57
PRATO	Empadão de cavala   	174
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 	256
VEGETARIANO	Nuggets vegetarianos com arroz de tomate 	94
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	71
PRATO	Pá de porco com arroz alegre  	229
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata cozida e macedónia	198
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, curgete, feijão preto, milho e massa 	81
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com espinafres	78
PRATO	Red fish no forno com arroz de ervilhas e cenoura ralada   	213
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  	141
VEGETARIANO	Massa salteada com legumes 	244
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	65
PRATO	Chilli com salada mista   	204
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos   	198
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja   	89
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfito;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



SEMANA de 18 a 24 de Novembro/2024























2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	54
PRATO	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz branco e feijão verde 	178
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	149
VEGETARIANO	Strogonoff de seitan  	176
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-galega	65
PRATO	Paloco à brás e salada mista   	189
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  	113
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de curgete com coentros	52
PRATO	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada 	240
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo  	232
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de brócolos	61
PRATO	Pescada à posta com batata cozida e ovo  	132
PRATO DIETA	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 	189
VEGETARIANO	Legumes à Brás 	188
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	56
PRATO	Massada de frango e feijão verde   	254
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada	176
VEGETARIANO	Chamussa vegetariana com arroz  	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfito;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



SEMANA de 25 Novembro a 01 de Dezembro/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface   	299
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 	198
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	245
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres	71
PRATO	Salada quente de pescada  	257
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 	112
VEGETARIANO	Caril de grão e legumes 	281
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com nabo	51
PRATO	Cubinhos de peru estufados com cogumelos e massa   	126
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	113
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com massa e salada  	240
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	53
PRATO	Empadão de cavala com salada de alface e milho   	254
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz e cenoura cozida 	133
VEGETARIANO	Estufado de legumes com arroz branco	190
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Nabijas	52
PRATO	Jardineira de porco	240
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes  	137
VEGETARIANO	Couscous de legumes com seitar  	258
SOBREMESA	Salada de frutas ou Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfito;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)