

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura com coentros	56
PRATO	Strogonoff de peru com arroz de açafrão	188
PRATO DIETA	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco	167
VEGETARIANO	Salteado de legumes com massa	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Bolonhesa de atum	148
PRATO DIETA	Massinha de peixe (pescada) simples	130
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos e seitan com arroz branco	178
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Arroz à valenciana	174
PRATO DIETA	Arroz de frango	113
VEGETARIANO	Seitan com batata e feijão frade	125
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	65
PRATO	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino	86
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino	86
VEGETARIANO	Massada de vegetais	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de alface	47
PRATO	Chili com carne e arroz branco	172
PRATO DIETA	Picadinho de carne estufada simples com arroz branco	117
VEGETARIANO	Arroz à Nortenha com vegetais	167
SOBREMESA	Fruta da época	47

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

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 10 a 14 Fevereiro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	40
PRATO	Macarronada com carne, cenoura e feijão verde 🍴🥕🌿	222
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino 🍴🥬🥒	131
VEGETARIANO	Esparguete guisado com tofu e legumes 🍴🌿	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	80
PRATO	Douradinhos no forno com salada russa 🍴🥕🥬🥒	127
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🍴🐟	208
VEGETARIANO	Nugguets de brócolos com arroz primavera 🍴🥕🌿	262
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	71
PRATO	Estufadinho de peru com arroz	167
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco	83
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 🌿	252
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	78
PRATO	Massinha do mar com salmão e escamudo 🍴🐟🐙	232
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🍴🐟🌿	220
VEGETARIANO	Tofu com batata assada e legumes 🌿	105
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	65
PRATO	Carne assada com arroz de legumes	221
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍴🥬🥒🥕	198
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja 🌿	123
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐙 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌿 Sésamo; 🌿 Soja; 🚫 Sulfitos; 🍴 Tremeços; 🍷 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	54
PRATO	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada mista	193
PRATO DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli e salada mista	193
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, feijão preto, milho, curgete e massa	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	65
PRATO	Paloco à Gomes de Sá	93
PRATO DIETA	Pescada à Gomes de Sá	90
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco	123
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e alface	145
PRATO DIETA	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e alface	145
VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz e salada de tomate, pepino e alface	122
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Pescada com batata cozida, legumes e ovo	121
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	121
VEGETARIANO	Estufado de legumes com soja e massa fusilli	74
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Peito de frango com massa e feijão verde	135
PRATO DIETA	Peito de frango com massa e feijão verde	135
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com arroz	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe;
 Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.
Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 24 a 28 Fevereiro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Guisado de carne com massa penne e cubinhos de cenoura 🍷🍷	195
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde 🍷🍷	215
VEGETARIANO	Massinha com legumes 🍷	99
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Caldo verde 🍷 /Sopa de alho francês (Dieta e vegetariano)	51/68
PRATO	Empadão de cavala 🐟🍷🍷🍷	144
PRATO DIETA	Saladinha quente de peixe 🐟🍷🍷	123
VEGETARIANO	Empadão de soja com legumes	112
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de juliana	74
PRATO	Almôndegas mistas com esparguete e molho de tomate 🍷🍷🍷	152
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com massa e macedónia 🍷🍷	197
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja 🍷🌱	123
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura com coentros	65
PRATO	Pescada de cebolada com batata cozida e legumes 🐟	123
PRATO DIETA	Pescada com batata cozida e legumes 🐟	121
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	53
PRATO	Frango assado com arroz de grelos	174
PRATO DIETA	Frango cozido com arroz e salada mista 🍷	156
VEGETARIANO	Cuscuz de legumes com seitan 🍷🍷	115
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: 🌱 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐞 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🍳 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)