

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

**Legenda:** Aipo; Amendoiños; 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)

**SEMANA de 10 a 14 Fevereiro/2025**

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

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

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