


























<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	62
<b>PRATO</b>	Panados de frango com arroz alegre  	180
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 	138
<b>VEGETARIANO</b>	Cubos de soja estufados à primavera com massa farfalle   	137
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	71
<b>PRATO</b>	Meia desfeita de paloco e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada   	212
<b>PRATO DIETA</b>	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 	136
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu de cebolada com arroz branco e salada de alface frisada, tomate e couve roxa  	186
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
<b>PRATO</b>	Carne de porco guisada com massa farfalle  	237
<b>PRATO DIETA</b>	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	129
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz a valenciana vegetariano (cenoura, ervilhas, courgette e tofu) 	115
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	55
<b>PRATO</b>	Empadão de cavala   	174
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 	156
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu com batata e legumes 	105
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina  / Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	39
<b>PRATO</b>	Feijoada de carnes  	172
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 	147
<b>VEGETARIANO</b>	Chili vegetariano 	88
<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)

**SEMANA de 13 a 19 de Janeiro/2025**

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com curgete	64
<b>PRATO</b>	Rolo de carne misto com macaronette	299
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	131
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa da horta	57
<b>PRATO</b>	Salmão com batata e cenoura cozida	258
<b>PRATO DIETA</b>	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde	256
<b>VEGETARIANO</b>	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate	249
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor	71
<b>PRATO</b>	Frango estufado com massa e legumes	198
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes	122
<b>VEGETARIANO</b>	Seitan salteado com cenoura, curgete, feijão preto, milho e massa	81
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de grão com espinafres	78
<b>PRATO</b>	Solha frita com arroz de feijão e cenoura ralada	162
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada	141
<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>	Creme de legumes	65
<b>PRATO</b>	Carne de porco à Portuguesa	204
<b>PRATO DIETA</b>	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos	198
<b>VEGETARIANO</b>	Macarronada de legumes no forno com soja e salada	179
<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 cenoura	54
<b>PRATO</b>	Empadão de carne com arroz	168
<b>PRATO DIETA</b>	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	149
<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira vegetariana	167
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-galega	65
<b>PRATO</b>	Paloco com natas e salada mista	164
<b>PRATO DIETA</b>	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface	113
<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas	97
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de curgete com coentros	52
<b>PRATO</b>	Pá de porco estufada com legumes e massa	245
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes	232
<b>VEGETARIANO</b>	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	258
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	61
<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada em camada de legumes e batata cozida	132
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes	189
<b>VEGETARIANO</b>	Caril de grão	188
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina  /Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	56
<b>PRATO</b>	Frango assado com arroz e cenoura ralada	254
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	176
<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano	119
<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)

**SEMANA de 27 Janeiro a 02 de Fevereiro/2025**

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	64
<b>PRATO</b>	Peru aos cubos com arroz e salada de alface	232
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface	198
<b>VEGETARIANO</b>	Macarronada de legumes no forno com soja e salada	179
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	71
<b>PRATO</b>	Salada quente de pescada	257
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com batata e brócolos salteados	112
<b>VEGETARIANO</b>	Caril de grão e legumes	281
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora com nabo	51
<b>PRATO</b>	Peito de frango com cenoura e esparguete	126
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	113
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja com esparguete	141
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado com lombardo	53
<b>PRATO</b>	Filetes panados com arroz de legumes	254
<b>PRATO DIETA</b>	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida	133
<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano (quinoa e legumes), com arroz branco	190
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de Nabijas	52
<b>PRATO</b>	Jardineira de porco	240
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes	137
<b>VEGETARIANO</b>	Couscous de legumes com seitan	258
<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)