

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	62
PRATO	Panados de frango com arroz alegre  	180
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface 	138
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados à primavera com massa farfalle   	137
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Meia desfeita de paloco e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada   	212
PRATO DIETA	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 	136
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	Carne de porco guisada com massa farfalle  	237
PRATO DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	129
VEGETARIANO	Arroz a valenciana vegetariano (cenoura, ervilhas, courgette e tofu) 	115
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	55
PRATO	Empadão de cavala   	174
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 	156
VEGETARIANO	Tofu com batata e legumes 	105
SOBREMESA	Gelatina  / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	39
PRATO	Feijoada de carnes  	172
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 	147
VEGETARIANO	Chili vegetariano 	88
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 13 a 19 de Janeiro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	64
PRATO	Rolo de carne misto com macaronette     	299
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	57
PRATO	Salmão com batata e cenoura cozida 	258
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 	256
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate 	249
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	71
PRATO	Frango estufado com massa e legumes  	198
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes	122
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	Solha frita com arroz de feijão e cenoura ralada   	162
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  	141
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura 	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	65
PRATO	Carne de porco à Portuguesa   	204
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos   	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada   	179
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)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	54
PRATO	Empadão de carne com arroz	168
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	149
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-galega	65
PRATO	Paloco com natas e salada mista	164
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface	113
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas	97
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de curgete com coentros	52
PRATO	Pá de porco estufada com legumes e massa	245
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes	232
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de brócolos	61
PRATO	Medalhões de pescada em camada de legumes e batata cozida	132
PRATO DIETA	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes	189
VEGETARIANO	Caril de grão	188
SOBREMESA	Gelatina /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	56
PRATO	Frango assado com arroz e cenoura ralada	254
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	176
VEGETARIANO	Rancho vegetariano	119
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 27 Janeiro a 02 de Fevereiro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Peru aos cubos com arroz e salada de alface	232
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada	179
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	Peito de frango com cenoura e esparguete	126
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	113
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	141
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	53
PRATO	Filetes panados com arroz de legumes	254
PRATO DIETA	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida	133
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano (quinoa e 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 seitan	258
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)