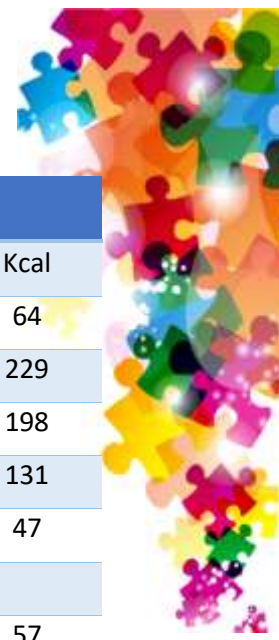





























**SEMANA de 01 a 05 de Julho/2024**

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	54
<b>PRATO</b>	Cubinhos de carne de porco com arroz branco e salada mista 🍷	165
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	125
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja 🌱🍷	206
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	71
<b>PRATO</b>	Empadão de atum com arroz e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada 🐟🍷🍷	236
<b>PRATO DIETA</b>	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 🐟	212
<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>	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de alface e pepino 🍷🍷🍷	294
<b>PRATO DIETA</b>	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	237
<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>	Calamares com arroz de ervilhas e salada mista 🐟🍷🍷	210
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com batata e salada mista 🐟🍷	141
<b>VEGETARIANO</b>	Douradinhos vegetarianos com salada russa 🍷🍷	267
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina 🍷 (todos)/ Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	62
<b>PRATO</b>	Esparguete à Bolonhesa e salada mista 🍷🍷🍷	238
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface 🍷🍷🍷	221
<b>VEGETARIANO</b>	Cubos de soja estufados a primavera (cenoura, ervilhas, milho e feijão verde) com massa farfalle 🍷🍷	290
<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 08 a 12 de Julho/2024		
<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com curgete	64
<b>PRATO</b>	Almofadinhas de carne com arroz alegre    	229
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de 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>	Saladinha de pescada com mix de legumes  	174
<b>PRATO DIETA</b>	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 	256
<b>VEGETARIANO</b>	Nuggets vegetarianos com arroz de tomate 	94
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor	71
<b>PRATO</b>	Cubinhos de peru guisados com massa e macedónia   	250
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com batata cozida e macedónia	198
<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 ervilhas e cenoura ralada   	213
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada  	141
<b>VEGETARIANO</b>	Massa salteada com legumes 	244
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	65
<b>PRATO</b>	Chilli com salada mista   	204
<b>PRATO DIETA</b>	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos   	198
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja   	89
<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 15 a 19 de Julho/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	Tortilha de peixe 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	Massada de peixe 🐟🍷🍷	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	Frango assado com massa e salada, tomate e orégãos 🍷🍷🍷	254
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada	176
VEGETARIANO	Chamussa vegetariana com arroz branco 🍷🌱	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 22 a 26 de Junho/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Carne de porco com massa penne 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	Douradinhos no forno com arroz de legumes   	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	Arroz de carnes com cenoura 	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 seitan  	258
SOBREMESA	Salada de frutas ou 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 29 Julho a 02 de Agosto/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	62
PRATO	Rojões de porco guisados com cenoura, ervilhas e arroz branco 🍷	289
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de brócolos	267
VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura e arroz branco 🌱 🍷	245
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	71
PRATO	Esparguete do mar (medalhões de pescada e delícias do mar) com salada de alface e cenoura ralada 🐟 🍷 🍷	213
PRATO DIETA	Perca no forno ao natural com batata cozida e feijão verde 🐟	257
VEGETARIANO	Massa vegetariana (Esparguete, grão, cogumelos, alho francês, tomate e azeitonas) 🍷 🍷	281
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	41
PRATO	Pá de porco assada com arroz branco e mix de legumes	126
PRATO DIETA	Peru grelhado com batata e couve-lombarda	118
VEGETARIANO	Crepes de legumes com arroz de cenoura 🍷 🍷 🍷	240
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com hortaliça	55
PRATO	Paloco à Brás com salada de alface e milho 🐟 🍷 🍷	114
PRATO DIETA	Pescada grelhada com arroz branco e juliana de legumes 🐟	141
VEGETARIANO	Caril de grão 🌱	268
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde	46
PRATO	Frango corado com massa e salada quente 🍷 🍷	133
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e salada de alface, cenoura ralada e beterraba 🍷 🍷	123
VEGETARIANO	Rancho vegetariano 🍷	243
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)

