

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com coentros	56
<b>PRATO</b>	Massa penne à bolonhesa  	287
<b>PRATO DIETA</b>	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete  	245
<b>VEGETARIANO</b>	Nuggets de brócolos com arroz branco	236
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	71
<b>PRATO</b>	Empadão de atum  	236
<b>PRATO DIETA</b>	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino  	212
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão vegetariano 	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>	Arroz de carnes	258
<b>PRATO DIETA</b>	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida  	237
<b>VEGETARIANO</b>	Massada de legumes com feijão 	203
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	65
<b>PRATO</b>	Red fish no forno com batata com salada de alface, cebola e pepino   	188
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 	196
<b>VEGETARIANO</b>	Brás de alho francês 	246
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de alface	47
<b>PRATO</b>	Perna de peru assada com arroz e salada mista 	157
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	120
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburger vegetariano com arroz branco e salada mista 	137
<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)

**SEMANA de 14 a 20 Outubro/2024**

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de brocólos	40
<b>PRATO</b>	Massada de carne de porco e salada de alface e pepino 🥩🥕🥬	179
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino 🥩🥕🥬	198
<b>VEGETARIANO</b>	Beringela grelhada com arroz de feijão	108
<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 arroz e salada mista 🐟🥕🥬🥩	234
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟	208
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu de cebolada com arroz de cenoura e ratatouille 🌱	264
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa Juliana	71
<b>PRATO</b>	Empadão de arroz com carnes	287
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	197
<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>	Pescada em molho de alho com batata e macedónia 🐟	231
<b>PRATO DIETA</b>	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🐟	220
<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano com massa salteada e macedónia 🥕🥬	244
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de nabiças	65
<b>PRATO</b>	Estufado de frango com esparguete e salada de alface e pepino 🥩🥕🥬	223
<b>PRATO DIETA</b>	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🥩🥕🥬	198
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de legumes com batata cozida	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)

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	54
<b>PRATO</b>	Strogonoff peru com arroz de açafrão e salada mista	286
<b>PRATO DIETA</b>	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete	178
<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>	Saladinha de pescada com grão	189
<b>PRATO DIETA</b>	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes	189
<b>VEGETARIANO</b>	Saladinha de grão com crepes de legumes	186
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
<b>PRATO</b>	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface	245
<b>PRATO DIETA</b>	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido	240
<b>VEGETARIANO</b>	Massada de tofu com feijão	258
<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>	Empadão de cavala com arroz e salada de alface e milho	179
<b>PRATO DIETA</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	166
<b>VEGETARIANO</b>	Chamuças vegetarianas com arroz de ervilhas	138
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina  / Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Aveludado de curgete	56
<b>PRATO</b>	Frango assado com limão com massa tricolor e salada de tomate, alface e pepino	397
<b>PRATO DIETA</b>	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista	254
<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer de couve-flor com massa	293
<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 28 Outubro a 01 de Novembro/2024**

<b>2ª FEIRA</b>		Kcal
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	64
<b>PRATO</b>	Rolo de carne misto com arroz branco    	310
<b>PRATO DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho  	250
<b>VEGETARIANO</b>	Salteado de legumes com arroz alegre	138
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>3ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	68
<b>PRATO</b>	Paloco com natas  	324
<b>PRATO DIETA</b>	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista  	265
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	305
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>4ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Caldo verde  / Sopa de juliana (dieta e vegetariano)	51/71
<b>PRATO</b>	Arroz à valenciana com salada de alface e milho     	299
<b>PRATO DIETA</b>	Frango cozido com massa e macedónia  	267
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja  	400
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>5ª FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com coentros	65
<b>PRATO</b>	Massada de peixe   	268
<b>PRATO DIETA</b>	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 	198
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de soja com legumes 	293
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47
<b>6ª FEIRA- FERIADO</b>		
<b>SOPA</b>		
<b>PRATO</b>		
<b>PRATO DIETA</b>		
<b>VEGETARIANO</b>		
<b>SOBREMESA</b>		

**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)