

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura com coentros	56
PRATO	Massa penne à bolonhesa	287
PRATO DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete	245
VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz branco	236
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Empadão de atum	236
PRATO DIETA	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino	212
VEGETARIANO	Empadão vegetariano	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Arroz de carnes	258
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida	237
VEGETARIANO	Massada de legumes com feijão	203
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	65
PRATO	Red fish no forno com batata com salada de alface, cebola e pepino	188
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	196
VEGETARIANO	Brás de alho francês	246
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de alface	47
PRATO	Perna de peru assada com arroz e salada mista	157
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	120
VEGETARIANO	Hamburger vegetariano com arroz branco e salada mista	137
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 14 a 20 Outubro/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brocólos	40
PRATO	Massada de carne de porco e salada de alface e pepino 🍷🍷🍷	179
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino 🍷	198
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	108
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	80
PRATO	Douradinhos no forno com arroz e salada mista 🐟🍷🍷🍷	234
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟	208
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz de cenoura e ratatouille 🌱	264
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	71
PRATO	Empadão de arroz com carnes	287
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	197
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 🌱	252
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	78
PRATO	Pescada em molho de alho com batata e macedónia 🐟	231
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🐟	220
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com massa salteada e macedónia 🍷🍷	244
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	65
PRATO	Estufado de frango com esparguete e salada de alface e pepino 🍷🍷	223
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷🍷	198
VEGETARIANO	Estufado de legumes com batata cozida	89
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 couve-flor	54
PRATO	Strogonoff peru com arroz de açafrão e salada mista	286
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete	178
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, feijão preto, milho, curgete e massa	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	65
PRATO	Saladinha de pescada com grão	189
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes	189
VEGETARIANO	Saladinha de grão com crepes de legumes	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface	245
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido	240
VEGETARIANO	Massada de tofu com feijão	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Empadão de cavala com arroz e salada de alface e milho	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	166
VEGETARIANO	Chamuças vegetarianas com arroz de ervilhas	138
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Frango assado com limão com massa tricolor e salada de tomate, alface e pepino	397
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista	254
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com massa	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 28 Outubro a 01 de Novembro/2024

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

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)