

Ementa

Semana 31 de outubro a 4 de novembro

Segunda-feira

Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura + salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	
Prato	
Sobremesa	

FERIADO

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura ^{1,6,7,8,12}
Prato	Tiras de peru com macarronete e legumes (cenoura, cebola e alho francês) e salada de alface ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com batata cozida, ovo cozido, feijão-frade e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cubos de porco estufado com esparguete + salada de tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Semana 7 a 11 de novembro

Segunda-feira

Sopa	Canja de galinha com cuscus ^{1,3}
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas com salada de tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à Brás + salada de alface e cenoura ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rolo de carne no forno com massa lacinhos e salada de alface e milho ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada panados no forno com limão e arroz de tomate + salada alface, cebola e cenoura ^{1,3,4}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de peru e cogumelos com fusilli tricolor + salada de alface e tomate ^{1,7}
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Semana 14 a 18 de novembro

Segunda-feira

- Sopa** Sopa feijão verde^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Empadão de arroz com carne picada + salada de alface e cenoura
Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Sopa feijão branco com couve portuguesa¹²
Prato Salmão salteado com esparguete e legumes (brócolos, cenoura e milho) + salada de alface e pepino^{1,3,4}
Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa** Sopa juliana^{1,6,7,8,12}
Prato Bife de peru grelhado com arroz de milho + salada alface e tomate^{1,3}
Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa** Sopa de Alho francês^{1,6,7,8,12}
Prato Atum com batata, ovo cozido, feijão frade + salada de alface
Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa** Sopa mediterrânica (cenoura, cebola, couve-lombarda)¹²
Prato Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura^{1,3,6,12}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Semana 21 a 25 de novembro

Segunda-feira

Sopa	Sopa de legumes (couve coração, cenoura e cebola) com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa + salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura + salada de milho e alface ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta-feira

Sopa	Canja de galinha com cuscus ^{1,3}
Prato	Frango à Brás com salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Peru com arroz de cenoura, salada de alface e tomate

Quinta-feira

Sopa	Sopa de courgette e abóbora com lentilhas ¹²
Prato	Massada de peixe (massa cotovelos e pescada) com coentros + salada de alface ^{1,2,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cubos porco estufado com arroz de milho + salada de alface e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Semana 28 de novembro a 2 de dezembro

Segunda-feira

Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete + salada de tomate e alface ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Sopa feijão vermelho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada panados no forno com limão e arroz de tomate + salada de alface, cebola e cenoura ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada com maça lacinhos tricolores + salada de tomate e alface
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta-feira

Sopa	Sopa feijão verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}
------	--

Prato

Sobremesa

FERIADO

Sexta-feira

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Semana 5 a 9 de dezembro

Segunda-feira

Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa + salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de bacalhau (bacalhau, batata, salsa, alho, cebola e feijão frade) + salada de alface ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de milho + salada de alface e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta-feira

Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
------	--

Prato

Sobremesa

FERIADO

Sexta-feira

Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Febras grelhadas com arroz de feijão e salada de tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas