Ementa

2 a 7 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	16,7	5,5	3,8	**139,1**
	Carne	Empadão de carne picada (100% vaca) com Puré de batata(1)(3)(7)(9)(10)(11)	44,8	26,3	30,0	**544,5**
	Peixe	Douradinhos no forno(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14) c/ Arroz de ervilhas(1)(9)(10)(11)	71,2	31,7	25,6	**680,6**
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com milho e cogumelos (estufado)(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)	88,0	17,4	32,5	**675,1**
	Sob	Fruta ou Doce(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	31,8	7,2	3,5	**209,4**
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa ripada(6)(13)	16,7	5,5	3,8	**139,1**
	Carne	Bitoque de Porco(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)	61,2	47,6	41,8	**848,2**
	Peixe	Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão)(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14), Arroz branco(1)(9)(10)(11)	53,3	54,0	35,7	**851,1**
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão)(1)(6)(9)(10)(11)(13), Arroz branco(1)(9)(10)(11)	65,9	15,5	30,2	**532,4**
	Sob	Fruta ou Doce(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	31,8	7,2	3,5	**209,4**
4ª Feira	Sopa	Sopa de tomate	16,7	5,2	3,6	**133,5**
	Carne	Perna de peru c/ ervas aromáticas(1)(9)(10)(11) com Massa Espiral(1)(3)(6)(10)	65,8	33,0	49,2	**768,1**
	Peixe	Pizza de atum c/ azeitonas e cogumelos(1)(3)(4)(9)(10)(11)(12)	49,3	31,4	47,8	**679,4**
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e alho francês(1)(9)(10)(11), Massa Espiral(1)(6)(10)	85,8	18,3	25,1	**649,7**
	Sob	Fruta ou Doce(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	31,8	7,2	3,5	**209,4**
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	16,0	5,2	2,2	**123,9**
	Carne	Hambúrguer de vaca(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12), Massa laços(1)(6)(10)	64,0	11,9	41,2	**537,1**
	Peixe	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas(2)(4)(14)	50,3	54,0	35,5	**837,4**
	Vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate(1)(9)(10)(11) com Massa laços(1)(6)(10)	45,8	15,6	36,0	**485,0**
	Sob	Fruta ou Doce(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	31,8	7,2	3,5	**209,4**
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)(9)	16,5	11,7	8,7	**213,0**
	Carne	Frango assado no forno(1)(9)(10)(11) com Arroz(1)(9)(10)(11) e Batata frita	52,1	47,6	35,6	**784,8**
	Peixe	Massa de peixe(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)	68,2	17,9	27,0	**558,8**
	Vegetariano	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13), Arroz branco(1)(9)(10)(11)	73,4	18,7	23,6	**603,3**
	Sob	Fruta ou Doce(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)	31,8	7,2	3,5	**209,4**

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

9 a 13 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com grelos (folha)	16,0	5,1	2,9	**128,2**
	Carne	Frango à Brás[1][3][4][6][7][8][9][10][11][13]	36,9	61,8	38,2	**862,8**
	Peixe	Pescada corada c/ ovo ralado[1][2][3][4][9][10][11][12][14] com Arroz de tomate[1][9][10][11]	51,9	22,7	39,9	**575,3**
	Vegetariano	Favas salteadas com cenoura[1][9][10][11], Arroz branco[1][9][10][11]	71,8	16,5	17,3	**538,8**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
3ª Feira	Sopa	Creme de feijão manteiga[6][13]	18,8	5,5	4,9	**155,0**
	Carne	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca)[1][3][6][9][10][11]	65,8	14,6	33,1	**537,8**
	Peixe	Rissóis de caramão[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ Arroz de feijão[1][6][9][10][11][13]	114,5	25,0	18,5	**781,3**
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu[1][6][9][10][11]	74,0	24,3	29,4	**674,6**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
4ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês com cenoura aos cubos[9]	16,4	5,2	2,8	**129,2**
	Carne	Febras de cebolada[1][9][10][11] c/ Massa[1][3][6][10]	64,8	29,2	46,1	**716,5**
	Peixe	Salmão assado (posta) c/ alho e coentros[1][2][4][9][10][11][14], Batatas cozidas	50,4	54,0	35,5	**837,7**
	Vegetariano	Assado de ervilhas, brócolos e abóbora[1][9][10][11], Batatas cozidas	48,3	22,1	17,8	**479,7**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda (ripada)	18,2	5,3	6,1	**152,5**
	Carne	Tirinhas de peru estufadas com cenoura[1][9][10][11], Arroz branco[1][9][10][11]	56,0	18,2	45,9	**583,1**
	Peixe	Tortilha de peixe[1][2][3][4][9][10][11][14]	39,8	38,5	51,1	**721,4**
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e cenoura[1][6][9][10][11][12][13], Arroz branco[1][9][10][11]	77,9	18,0	26,6	**607,8**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
6ª Feira	Sopa	Creme de coentros	16,6	5,3	3,6	**135,2**
	Carne	Carne de vaca guisada[1][9][10][11] c/ Massa alegre (cenoura e milho)[1][3][6][10]	67,3	33,1	47,5	**768,8**
	Peixe	Filetes de Tilápia à Lagareiro estufados[1][2][4][9][10][11][14], c/ Salada de Batata, grão e coentros[6][13]	68,3	21,9	62,7	**739,1**
	Vegetariano	Couscous de grão com legumes mediterrâneos (tomate, curgete, beringela, pimentos)[1][6][9][10][11][13]	63,6	25,1	28,1	**626,3**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

16 a 20 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês)[9]	16,8	5,3	2,9	**132,2**
	Carne	Coxa de frango no forno[1][9][10][11] com Esparguete[1][3][6][10]	65,7	37,2	41,2	**773,3**
	Peixe	Filetes de pescada estufados[1][2][4][9][10][11][14] c/ Arroz[1][9][10][11]	53,1	19,9	37,7	**546,8**
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos[1][6][9][10][11][12][13], Esparguete[1][6][10]	78,3	17,4	31,7	**628,8**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor	16,5	5,2	3,0	**131,0**
	Carne	Hambúrguer de aves[1][6][9][10][11][12] c/ Arroz[1][9][10][11]	51,5	17,2	39,7	**523,5**
	Peixe	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura)[4]	45,4	33,6	42,7	**672,9**
	Vegetariano	Saladinha de favas (batata, cenoura e feijão verde)	70,8	13,8	25,1	**549,0**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)[9]	16,5	5,2	3,0	**131,0**
	Carne	Feijoada de carne de porco e chouriço de carne (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura)[1][3][6][7][9][10][11][12][13], Arroz branco[1][9][10][11]	41,6	22,7	49,2	**611,9**
	Peixe	Lasanha de salmão[1][2][3][6][7][9][10][11][14]	59,5	58,7	43,1	**948,2**
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura)[1][6][9][10][11][13], Arroz branco[1][9][10][11]	75,7	16,9	25,5	**608,7**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com ervilhas	15,7	5,1	2,9	**126,1**
	Carne	Strogonoff de frango[1][7][9][10][11][12] c/ Massa[1][3][6][10]	52,7	26,3	44,1	**629,1**
	Peixe	Peixe vermelho com molho de tomate e cebola[1][2][4][9][10][11][14], Batatas coradas[1][9][10][11]	58,2	20,0	36,6	**574,6**
	Vegetariano	Jardineira de seitan[1][6][9][10][11][13]	61,6	15,7	34,8	**551,7**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes[9]	15,1	5,1	2,2	**118,4**
	Carne	Carne de vaca estufada[1][9][10][11] com Massa penne[1][3][6][10]	65,8	33,1	47,3	**760,6**
	Peixe	Arroz de peixe[1][3][4][6][9][10][11]	52,3	16,5	21,6	**447,7**
	Vegetariano	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim[1][6][9][10][11][13], Massa penne[1][6][10]	88,6	22,3	29,8	**713,1**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

23 a 27 novembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	18,2	5,6	5,8	**155,8**
	Carne	Panados de frango no forno[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)] com Massa[(1)(3)(6)(10)]	74,4	21,4	51,9	**709,4**
	Peixe	Meia desfeita de paloco com batatas, grão e ovo cozido[(2)(3)(4)(6)(12)(13)(14)]	48,0	16,2	36,8	**499,6**
	Vegetariano	Salada de grão (grão, batata, cenoura e feijão verde)[(6)(13)]	48,3	22,1	17,8	**479,7**
	Sob	Fruta ou Doce[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	17,8	5,3	4,5	**144,4**
	Carne	Arroz de pato c/ laranja[(1)(9)(10)(11)]	55,6	27,1	40,6	**633,6**
	Peixe	Medalhões de pescada cozidos[(2)(4)(9)(10)(11)(14)] com Batatas cozidas	52,9	13,4	41,7	**512,9**
	Vegetariano	Ervilhas estufadas[(1)(9)(10)(11)] com Arroz alegre (milho e cenoura)[(1)(9)(10)(11)]	74,2	14,7	17,9	**540,0**
	Sob	Fruta ou Doce[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	16,9	5,3	4,5	**139,9**
	Carne	Almôndegas em molho de tomate[(1)(6)(9)(10)(11)(12)] com Esparguete[(1)(3)(6)(10)]	64,8	15,6	43,4	**583,3**
	Peixe	Caldeirada de peixe (pescada, abrótea e peixe vermelho)[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)]	52,5	15,1	44,9	**536,1**
	Vegetariano	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas)[(1)(9)(10)(11)]	52,5	16,4	17,0	**462,1**
	Sob	Fruta ou Doce[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e espinafres (folha)[(9)]	18,3	5,4	5,0	**151,9**
	Carne	Lombo de porco assado[(1)(9)(10)(11)] com Arroz de cenoura[(1)(9)(10)(11)]	54,1	22,7	39,8	**585,7**
	Peixe	Massinha de garoupa[(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)]	66,8	19,2	42,3	**620,0**
	Vegetariano	Massa com ervilhas, abóbora e espinafres[(1)(6)(9)(10)(11)]	56,2	17,3	19,1	**496,8**
	Sob	Fruta ou Doce[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
6ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas[(6)(13)]	16,7	5,1	2,7	**130,4**
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos[(1)(9)(10)(11)(12)], Massa[(1)(3)(6)(10)]	65,8	18,9	48,8	**639,3**
	Peixe	Solha corada no forno (posta)[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)] com Batata assada[(1)(9)(10)(11)]	53,9	27,6	37,2	**623,1**
	Vegetariano	Lasanha de soja (c/ cenoura e cogumelos)[(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	70,9	32,5	36,7	**745,3**
	Sob	Fruta ou Doce[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)]	31,8	7,2	3,5	**209,4**

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.