

# Ementa

2 a 6 março

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	18,2	5,3	6,1	152,5
	Carne	Bitoque de Porco <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Corvina corada no forno (posta) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	27,5	40,1	625,3
	Vegetariano	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ cenoura, brócolos e cogumelos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> com Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	58,6	9,2	26,9	433,6
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	15,7	5,1	2,4	123,8
	Carne	Massinha (fusilli) de aves com milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	51,6	33,7	48,2	710,8
	Peixe	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	68,5	30,7	40,8	724,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) <sup>(1)(6)(10)</sup>	83,0	17,1	31,9	649,8
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	15,9	5,4	3,5	132,8
	Carne	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	65,8	14,6	33,1	537,8
	Peixe	Medalhões de Pescada cozidos <sup>(2)(4)(14)</sup> , Ovo cozido <sup>(3)(12)</sup> e Batatas cozidas	54,7	10,8	43,9	505,7
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e curgete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Batatas cozidas	97,8	20,3	26,4	718,1
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	16,0	5,2	3,0	129,7
	Carne	Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	53,2	21,5	29,3	528,8
	Peixe	Jardineira de pota <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	44,5	16,9	36,2	490,0
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	67,6	16,5	17,2	524,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Couve lombarda	15,7	5,1	2,9	126,1
	Carne	Frango assado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Caldeirada de peixe <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	52,5	15,1	44,9	536,1
	Vegetariano	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	52,5	16,4	17,0	462,1
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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.

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)



## Ementa

### 9 a 13 março

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	20,1	5,3	5,0	160,6
	Carne	Empadão de carne (100% vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	44,8	23,3	41,0	560,8
	Peixe	Arroz de tamboril <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	66,2	6,2	36,5	477,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>1)(9)(10)(11)</sup>	55,4	25,5	10,6	506,0
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	20,8	5,6	4,6	161,4
	Carne	Bitoque de Porco <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Bolonesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	51,9	20,1	38,2	550,0
	Vegetariano	Bolonesa de feijão, milho e cenoura com esparguete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	91,8	6,3	27,6	583,5
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	12,2	3,1	2,1	90,8
	Carne	Frango assado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	54,8	19,7	45,1	595,0
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	83,8	19,8	22,5	639,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com cenoura ralada	12,2	3,1	1,7	89,1
	Carne	Lasanha de carne de vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,6	19,0	41,7	793,8
	Peixe	Bacalhau no forno (posta) com ovo ralado <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	60,2	22,1	30,4	572,8
	Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura e azeitonas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	55,0	20,4	17,5	504,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	10,8	3,2	2,3	86,9
	Carne	Lombo de porco (fatia) em molho de tomate e manjerição <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e puré de maçã	61,0	10,0	35,8	683,4
	Peixe	Caldeirada de lulas <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	52,5	18,1	45,0	563,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	100,7	4,5	27,4	580,8
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4

**Alergênicos:** (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) Tremeço; (14) Moluscos

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

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)



## Ementa

### 16 a 20 março

		H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne vaca estufada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	19,4	42,9	563,4
	Peixe	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz xau-xau (cenoura, feijão verde e ovo) <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>	71,2	31,7	25,6	680,6
	Vegetariano	Favas de coentrada com cogumelos (estufado) <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz Branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	74,4	16,6	17,5	551,2
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Lasanha de carne (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	58,5	17,3	33,4	532,7
	Peixe	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	50,1	5,2	35,4	397,1
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (ervilhas, milho, cenoura, pimentos e curgete) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	68,2	17,6	14,5	512,0
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Bifanas ao alinho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	61,2	37,7	47,8	782,9
	Peixe	Salmão assado (posta) em cama de curgete <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	4,8	49,4	31,0	594,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	80,1	30,7	31,6	752,6
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	19,1	5,3	6,2	157,7
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Fusilli tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,4	18,9	48,9	634,0
	Peixe	Rissóis de camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	98,6	37,7	12,7	797,4
	Vegetariano	Seitan estufado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Fusilli tricolor <sup>(1)(6)(10)</sup>	79,8	13,9	36,9	607,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5
	Carne	Frango assado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Filetes de escamudo com molho de tomate <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	53,2	23,1	37,7	575,8
	Vegetariano	Chilli de feijão vermelho com cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	60,8	16,3	17,2	492,4
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4

**Alérgenos:** (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) Tremeço; (14) Moluscos

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

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)



# Ementa

## 23 a 27 março

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração (em juliana)	16,8	5,2	3,1	133,6
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera <sup>(1)9(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)3(6)(10)</sup>	66,7	33,0	48,6	769,7
	Peixe	Pastéis de bacalhau <sup>(1)2(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Salada russa <sup>(1)9(10)(11)</sup>	57,7	19,1	15,0	478,1
	Vegetariano	Hambúrguer de ervilhas no forno <sup>(1)6(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)6(10)</sup>	58,6	2,3	21,0	490,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com curgete (cubos)	16,9	5,3	4,5	139,9
	Carne	Carne de Porco à Portuguesa <sup>(4)7(8)(12)(13)</sup>	58,9	48,4	42,7	851,8
	Peixe	Empadão de atum com arroz <sup>(1)4(9)(10)(11)</sup>	52,6	34,0	39,5	678,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cominhos <sup>(1)9(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)9(10)(11)</sup>	77,4	12,9	26,4	557,2
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	12,6	5,2	3,7	118,4
	Carne	Peito de frango assado <sup>(1)9(10)(11)</sup> com Batata assada <sup>(1)9(10)(11)</sup>	57,5	42,7	50,5	837,7
	Peixe	Massinha de tamboril <sup>(1)2(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	65,8	5,1	33,9	455,3
	Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e milho <sup>(1)6(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)9(10)(11)</sup>	55,4	22,3	21,5	539,6
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com nabiças (folha)	17,1	5,3	3,1	135,4
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos <sup>(1)9(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)3(6)(10)</sup>	64,4	18,9	48,9	634,0
	Peixe	Garoupa assada <sup>(1)2(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz de pimentos <sup>(1)9(10)(11)</sup>	35,3	18,0	37,2	458,4
	Vegetariano	Feijão estufado com pimentos <sup>(1)6(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)9(10)(11)</sup>	60,9	16,2	16,8	489,8
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	16,1	5,1	2,6	126,8
	Carne	Lombo de porco assado <sup>(1)9(10)(11)</sup> com salada de grão, massa, cenoura e espinafres estufados <sup>(1)3(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	80,6	30,5	50,0	835,8
	Peixe	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	50,1	5,2	35,4	397,1
	Vegetariano	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(1)6(9)(10)(11)(13)</sup>	108,4	20,6	25,4	756,2
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)3(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4

**Alergênicos:** (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeitura, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)



## Ementa

### 30 março a 3 abril

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Frango assado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Pescada assada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	27,5	40,1	625,3
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	58,6	9,2	26,9	433,6
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Arroz de Pato no forno com laranja <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	55,6	27,1	40,6	633,6
	Peixe	Bacalhau c/ Natas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(12)(14)</sup>	76,1	29,3	52,8	791,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	67,0	14,3	38,4	557,8
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	16,9	5,3	4,5	139,9
	Carne	Lasanha de carne <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	58,5	17,3	33,4	682,7
	Peixe	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	98,6	37,7	12,7	597,4
	Vegetariano	Falafel de grão no forno <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Batatas cozidas	69,1	7,5	20,7	454,5
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com agrião (folha)	16,3	5,4	3,1	132,0
	Carne	Perna de peru assado (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	54,5	20,0	54,8	625,5
	Peixe	Rissóis de camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	98,6	37,7	12,7	797,4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	75,7	16,9	25,5	608,7
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>				
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sob					

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

