Ementa

30 novembro a 4 dezembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	16,0	5,1	2,9	**128,2**
	Carne	Empadão de carne picada (100% vaca) com puré de batata[1][3][7][9][10][11][12]	61,2	47,6	41,8	**848,2**
	Peixe	Peixe cozido[2][4][14], Batata cozida	50,1	5,2	35,4	**397,1**
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada[1][6][9][10][11], Esmagada de batata[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	**FERIADO**				
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sob					
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	15,7	5,1	2,9	**126,1**
	Carne	Coxas de frango assadas[1][9][10][11] com Arroz de cenoura[1][9][10][11]	51,6	31,5	36,6	**643,1**
	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 com cogumelos e coentros[1][9][10][11][12], Arroz branco[1][9][10][11]	52,3	16,4	15,5	**450,2**
	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 com alho francês[9]	16,0	5,2	2,2	**123,9**
	Carne	Strogonoff de peru[1][9][10][11] com Massa[1][3][6][10]	69,6	27,9	65,6	**806,1**
	Peixe	Salmão assado (posta) com alecrim e limão[1][2][4][9][10][11][14], Batatas assadas[1][9][10][11]	50,3	54,0	35,5	**837,4**
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno[1][6][9][10][11][13]	92,5	14,0	31,5	**653,7**
	Sob	Fruta ou Doce[1][3][6][7][8][9][10][11][12]	31,8	7,2	3,5	**209,4**
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	16,5	11,7	8,7	**213,0**
	Carne	Carne de porco estufada com ervilhas[1][9][10][11] e Arroz branco[1][9][10][11]	51,7	22,7	39,9	**575,4**
	Peixe	Massa de peixe[1][2][4][6][9][10][11][14]	68,2	17,9	27,0	**558,8**
	Vegetariano	Favas estufadas com curgete e cogumelos[1][6][9][10][11][12][13], Arroz branco[1][9][10][11]	65,0	16,4	14,5	**494,5**
	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

7 a 11 dezembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	16,0	5,1	2,9	**128,2**
	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	Douradinhos no forno(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14) com Arroz alegre (cenoura e feijão verde)(1)(9)(10)(11)	79,0	16,5	27,5	**588,0**
	Vegetariano	Favas de coentrada com cogumelos (estufado)(1)(9)(10)(11)(12), 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	FERIADO				
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sob					
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	16,4	5,2	2,8	**129,2**
	Carne	Croquetes(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14), Arroz de tomate(1)(9)(10)(11)	86,5	45,5	24,5	**859,6**
	Peixe	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve lombarda)(2)(3)(4)(12)(14)	50,3	16,9	33,2	**494,8**
	Vegetariano	Salada de grão (grão, batata, cenoura e azeitonas)(6)(8)(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**
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	18,2	5,3	6,1	**152,5**
	Carne	Macarronada de Pato c/ cogumelos(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)	67,0	43,0	46,7	**855,4**
	Peixe	Carapaus fritos(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14) c/ Arroz de pimento(1)(9)(10)(11)	38,7	38,7	27,3	**615,4**
	Vegetariano	Seitan estufado(1)(6)(9)(10)(11)(13), Fusilli tricolor(1)(6)(10)	79,8	13,9	36,9	**607,9**
	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 alface	16,6	5,3	3,6	**135,2**
	Carne	Perna de borrego assada(1)(9)(10)(11) com Massa(1)(3)(6)(10)	64,2	48,1	56,3	**924,3**
	Peixe	Pescada assada(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14), com Arroz de feijão(1)(6)(9)(10)(11)(13)	62,5	18,1	42,8	**599,8**
	Vegetariano	Chilli de feijão vermelho com pimentos e cenoura(1)(6)(9)(10)(11)(13), Arroz branco(1)(9)(10)(11)	73,9	16,7	23,4	**586,3**
	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

14 a 18 dezembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de couve coração (em juliana)	18,1	5,3	3,9	**144,4**
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera[(1)(9)(10)(11)] com Massa laços[(1)(3)(6)(10)]	77,9	33,7	52,5	**849,7**
	Peixe	Caldeirada de potas[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)]	52,0	16,8	35,5	**511,4**
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes c/ cebola caramelizada no forno[(1)(6)(9)(10)(11)] com Massa laços[(1)(6)(10)]	64,8	16,9	21,4	**541,0**
	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 couve flor com curgete (cubos)	16,8	5,3	2,9	**132,2**
	Carne	Perna de peru assada[(1)(9)(10)(11)] c/ Batata assada[(1)(9)(10)(11)]	51,5	26,3	44,7	**630,9**
	Peixe	Empadão de atum e espinafres com arroz[(1)(4)(9)(10)(11)]	51,9	22,7	39,9	**575,5**
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cominhos[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	64,8	16,9	21,4	**541,0**
	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 favas	16,5	5,2	3,0	**131,0**
	Carne	Panados de frango no forno[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)] com Esparguete[(1)(3)(6)(9)]	65,8	44,1	50,6	**872,8**
	Peixe	Salmão no forno (posta) c/ alho e coentros[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], Batatas cozida	50,3	56,6	37,4	**868,9**
	Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e milho[(1)(6)(9)(10)(11)], Esparguete[(1)(6)(10)]	68,9	16,8	21,6	**559,4**
	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 com nabiças (folha)	15,7	5,1	2,9	**126,1**
	Carne	Jardineira de vaca[(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)]	44,5	38,0	48,3	**728,7**
	Peixe	Pescada nº3 (posta) estufada com caril[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], Batata assada[(1)(9)(10)(11)]	53,1	18,2	44,3	**557,7**
	Vegetariano	Feijão estufado com pimentos[(1)(6)(9)(10)(11)(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	Sopa de legumes[(9)]	15,1	5,1	2,2	**118,4**
	Carne	Lombo de porco assado[(1)(9)(10)(11)], com Arroz branco[(1)(9)(10)(11)] e Puré de Maçã	61,2	47,6	41,8	**848,2**
	Peixe	Filetes de Tilápia à Lagareiro[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)], c/ Salada de Batata, grão e coentros[((6)(8)(13)]	68,3	21,9	62,7	**739,1**
	Vegetariano	Estufado de grão com cenoura e espinafres[(1)(6)(9)(10)(11)(13)], Arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	108,4	20,6	25,4	**756,2**
	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

21 a 25 dezembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	15,7	5,1	2,9	**126,1**
	Carne	Coxa de frango no forno[1][9][10][11] com Esparguete[1][3][6][10]	64,2	48,1	56,3	**924,3**
	Peixe	Peixe vermelho estufado (posta) c/ ovo ralado[1][2][3][4][9][10][11][12][14], Batatas coradas[1][9][10][11]	27,6	18,4	33,6	**415,9**
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)[1][9][10][11]	73,0	16,4	20,0	**561,4**
	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 no forno[1][9][10][11]	51,5	33,4	44,5	**688,3**
	Peixe	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura)[2][4][14]	47,7	35,8	48,4	**722,2**
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos)[1][6][9][10][11][13]	80,0	16,7	29,6	**620,3**
	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 curgete com cenoura ralada	16,9	5,3	4,5	**139,9**
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos[1][9][10][11][12], Esparguete[1][3][6][10]	64,4	18,9	48,9	**634,0**
	Peixe	Paloco com natas[1][2][4][6][7][9][10][11][14]	53,7	46,5	25,8	**744,0**
	Vegetariano	Falafel de grão no forno[1][6][9][10][11][13] com Batatas cozidas	81,9	19,8	24,2	**642,2**
	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 abóbora	18,3	5,4	5,0	**151,9**
	Carne	Febras estufadas ao alhinho[1][9][10][11] com Arroz[1][9][10][11] e Feijão preto[1][6][9][10][11][13]	49,0	28,3	46,1	**655,0**
	Peixe	Peixe vermelho com molho de tomate e cebola[1][2][4][9][10][11][14], Batata corada[1][9][10][11]	98,6	37,7	12,7	**797,4**
	Vegetariano	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura)[1][6][9][10][11][13] com 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**
6ª Feira	Sopa	**FERIADO**				
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sob					

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

28 dezembro a 1 janeiro

			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	Calamares[(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 aves[(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	**FERIADO**				
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sob					

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.