

# Ementa

6 a 10 abril

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Coxas de frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	65,8	27,7	43,7	698,0
	Peixe	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	54,8	19,7	45,1	595,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com milho e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa laços <sup>(1)(6)(10)</sup>	55,4	25,5	10,6	606,0
	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	Sopa de grão com couve portuguesa ripada <sup>(6)(13)</sup>	23,8	5,9	5,6	180,2
	Carne	Bitoque de Porco <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	20,1	38,2	550,0
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</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	Sopa de tomate	15,8	5,1	2,3	122,9
	Carne	Febras estufadas ao alho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	81,3	41,8	35,3	851,5
	Peixe	Tortilha de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	50,9	24,7	35,4	676,6
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(6)(10)</sup>	78,0	4,8	23,5	483,4
	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 e coentros	16,2	5,2	2,3	125,6
	Carne	Croquetes de carne <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,2	45,4	24,4	857,4
	Peixe	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas <sup>(2)(4)(14)</sup>	52,2	11,3	41,7	594,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(6)(10)</sup>	67,8	10,1	18,7	565,0
	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 espinafres <sup>(9)</sup>	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Hambúrguer (100% carne de vaca) com cogumelos e cebola caramelizada <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	61,0	10,0	35,8	583,4
	Peixe	Solha frita <sup>(1)(2)(4)(6)(14)</sup> , Batata cozida	68,5	30,7	40,8	724,7
	Vegetariano	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , 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

**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) 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

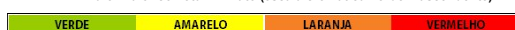
13 a 17 abril

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feiça	Sopa	Creme de abóbora com grelos (folha)	16,6	5,3	2,8	130,7
	Carne	Carne de porco assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,3	31,8	39,5	653,8
	Peixe	Pescada corada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	91,1	24,1	34,2	725,8
	Vegetariano	Favas salteadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	76,4	4,8	23,3	574,7
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
3ª Feiça	Sopa	Creme de Feijão-Manteiga <sup>(6)</sup>	20,8	5,6	4,6	161,4
	Carne	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,6	19,0	41,7	593,8
	Peixe	Feijoada de pota com Arroz <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	71,4	15,2	51,2	671,1
	Vegetariano	Tofu com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(6)(10)</sup>	68,0	24,0	25,2	618,9
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
4ª Feiça	Sopa	Sopa de alho francês com cenoura aos cubos <sup>(9)</sup>	16,5	5,2	3,0	131,0
	Carne	Frango salteado com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz xau-xau <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	34,6	25,7	52,9	592,4
	Peixe	Bacalhau à Lagareiro (posta) <sup>(1)(2)(3)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	25,9	37,3	27,0	552,4
	Vegetariano	Assado de ervilhas, brócolos e abóbora <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Batatas coradas <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 Feiça	Sopa	Sopa de couve lombarda (ripada)	15,7	5,1	2,9	126,1
	Carne	Tirinhas de peru estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	62,9	27,0	44,1	677,9
	Peixe	Arroz de atum <sup>(1)(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	52,6	34,0	39,5	678,7
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	52,2	5,7	29,1	587,4
	Sob	Fruta ou Doce <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,8	7,2	3,5	209,4
6ª Feiça	Sopa	Creme de coentros	15,1	5,1	2,2	118,4
	Carne	Frango à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	36,9	51,8	52,7	831,9
	Peixe	Filetes de escamudo à Lagareiro (com alho e coentros) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batatas a murro <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	57,6	4,4	26,9	481,5
	Vegetariano	Ratatouille (tomate, curgete, beringela e pimentos) de grão c/ Macarronete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	67,5	20,9	19,0	567,0
	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) 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 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

### 20 a 24 abril

			H.C. (a)	Lip. (a)	Prot. (a)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Coxas de frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	65,8	27,7	43,7	698,0
	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	Lentilhas estufadas com milho e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , com Massa laços <sup>(1)(6)(10)</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	Sopa de couve flor	17,8	1,1	9,1	119,7
	Carne	Bitoque de Porco <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura) <sup>(4)</sup>	52,2	19,2	33,1	623,7
	Vegetariano	Saladinha de favas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	94,9	4,0	25,4	540,7
	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 espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	16,2	5,2	2,3	125,4
	Carne	Chilli com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, chouriço de carne e milho) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,6	46,4	52,0	836,5
	Peixe	Peixe assado no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	27,5	40,1	625,3
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	32,5	16,0	22,3	671,6
	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 curgete com ervilhas	17,1	5,3	5,5	150,0
	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	Peixe vermelho assado (posta) com molho de tomate e cebola <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	71,5	24,9	11,5	560,0
	Vegetariano	Jardineira de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	59,1	15,2	45,3	625,0
	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 legumes	15,9	5,4	3,5	132,8
	Carne	Vitela estufada (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	73,4	22,1	51,3	724,6
	Peixe	Lasanha de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	58,8	26,2	26,3	785,3
	Vegetariano	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Massa penne <sup>(1)(6)(10)</sup>	89,2	8,5	24,8	567,4
	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

### 27 abril a 1 maio

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Couve lombarda	16,8	5,2	3,1	133,6
	Carne	Bitoque de Porco <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2
	Peixe	Solha corada no forno (posta) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,9	27,5	40,1	625,3
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas c/ legumes (cenoura, milho e cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	88,2	28,3	34,0	792,1
	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	Feijão verde	16,9	5,3	4,5	139,9
	Carne	Pato c/ laranja <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	58,9	48,4	42,7	851,8
	Peixe	Massinha de tamboril <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	65,8	5,1	33,9	455,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz alegre (com milho e cenoura) <sup>(1)(6)(10)</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 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	Pescada cozida <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	<b>FERIADO</b>					

**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) 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)

