




# Ementa

05 a 09 Novembro

29/10/2018  
João Romano

Diretor de Serviços Gerais e Apoio

|          |        | GHG<br>(g)   | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(kcal) |         |
|----------|--------|--|-------------|--------------|-------------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa 1 | Juliana (Lombardo e Cenoura)   | 24,6        | 5,3          | 4,7               | 175,1   |
|          | Sopa 2 |  |             |              |                   |         |
|          | Peixe  | Bacalhau c/ Natas e Espinafres <sup>(1)(4)(7)</sup>  | 59,1        | 42,2         | 46,4              | 812,2   |
|          | Carne  | Carne de Porco à Portuguesa <sup>(1)(12)(13)</sup>   | 51,1        | 49,8         | 45,9              | 848,7   |
|          | Dieta  | Escalopes de Peru Grelhados c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura cozida                       | 39,4        | 2,9          | 41,7              | 360,1   |
|          | Veg.   | Hambúrguer de Lentilhas <sup>(1)</sup> c/ massa salteada, brócolos, cenoura e milho <sup>(1)</sup> | 113,9       | 17,9         | 34,0              | 788,9   |
| 3ª Feira | Sopa 1 | Espinafres   | 22,6        | 5,3          | 3,8               | 161,0   |
|          | Sopa 2 |  |             |              |                   |         |
|          | Peixe  | Pescada à Zé do Pipo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(12)</sup>   | 26,6        | 35,9         | 38,5              | 587,9   |
|          | Carne  | Feijoada à Transmontana c/ arroz <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>  | 93,5        | 61,3         | 64,7              | 1.248,0 |
|          | Dieta  | Red Fish Assado Simples <sup>(4)</sup> c/ batata e lombardo cozido                                 | 55,2        | 10,1         | 38,6              | 481,0   |
|          | Veg.   | Tofu de Escabeche <sup>(1)(6)(12)</sup> e arroz branco   | 67,0        | 24,7         | 20,0              | 595,4   |
| 4ª Feira | Sopa 1 | Creme de Alho Francês  | 24,7        | 5,3          | 4,4               | 173,4   |
|          | Sopa 2 |  |             |              |                   |         |
|          | Peixe  | Raia Frita <sup>(1)(4)</sup> c/ açorda de tomate <sup>(1)(3)</sup>                                 | 66,7        | 50,5         | 24,5              | 829,9   |
|          | Carne  | Empadão de Vaca c/ puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                   | 53,7        | 26,6         | 35,7              | 606,7   |
|          | Dieta  | Frango Cozido c/ arroz e couve coração cozida  | 66,1        | 4,2          | 47,2              | 497,0   |
|          | Veg.   | Salada de Coucous Colorida( grão, tofu, pimentos verdes e vermelhos) <sup>(1)(6)</sup>             | 57,9        | 22,5         | 28,7              | 588,7   |
| 5ª Feira | Sopa 1 | Grão c/ Couve Coração  | 37,9        | 7,2          | 11,6              | 283,6   |
|          | Sopa 2 | Couve Coração  | 24,3        | 5,2          | 5,0               | 174,9   |
|          | Peixe  | Ovos Verdes Recheados c/ Atum <sup>(1)(3)(4)(7)(10)</sup> e arroz de grelos                        | 74,2        | 53,5         | 41,1              | 949,8   |
|          | Carne  | Perna de Peru Assada c/ Laranja, puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                     | 29,0        | 34,8         | 41,1              | 598,7   |
|          | Dieta  | Pescada Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e feijão verde cozido                                      | 54,7        | 2,6          | 41,4              | 421,6   |
|          | Veg.   | Jardineira de Seitan <sup>(1)(6)</sup>   | 60,9        | 13,0         | 36,7              | 538,9   |
| 6ª Feira | Sopa 1 | Caldo Verde c/ Chouriço <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>   | 29,5        | 15,0         | 11,8              | 308,8   |
|          | Sopa 2 | Caldo Verde s/ Chouriço  | 28,9        | 5,2          | 4,8               | 189,3   |
|          | Peixe  | Lulas em Molho de Tomate <sup>(1)(14)</sup> c/ arroz   | 66,0        | 19,4         | 40,2              | 605,4   |
|          | Carne  | Frango de Churrasco c/ batata frita  | 46,8        | 55,3         | 51,4              | 898,0   |
|          | Dieta  | Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e couves-Bruxelas cozidas        | 45,4        | 30,7         | 46,6              | 663,3   |
|          | Veg.   | Arroz de Soja, Seitan, Ervilhas, Cenoura, Alho Francês e Açafraão <sup>(1)(6)</sup>                | 82,3        | 13,4         | 31,0              | 595,87  |

Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada

Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

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

## 12 a 16 Novembro

Homologo




29/10/2018  
João Romano

Diretor de Serviços de Apoio de Produtos

|          |        |   | Glicídios<br>(g) | Carb. de Origem Vegetal<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Energia<br>(kcal) |
|----------|--------|---|------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa 1 | Creme de Legumes  | 23,8             | 5,4                            | 4,5              | 171,0             |
|          | Sopa 2 |   |                  |                                |                  |                   |
|          | Peixe  | Crepes de Peixe c/ Marisco (Camarão, Delicias do Mar, Pescada) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)</sup> , arroz de cenoura | 89,9             | 27,8                           | 37,5             | 765,8             |
|          | Carne  | Frango na Púcara <sup>(6)(7)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup>  | 59,3             | 55,8                           | 55,5             | 971,1             |
|          | Dieta  | Arinca Assado Simples <sup>(4)</sup> , batata e couve-Flor  | 54,9             | 9,0                            | 43,5             | 490,7             |
|          | Veg.   | Lasanha de Soja e Cogumelos <sup>(1)(6)</sup>   | 83,5             | 30,2                           | 39,8             | 791,3             |
| 3ª Feira | Sopa 1 | Alface  | 23,8             | 5,2                            | 4,1              | 166,3             |
|          | Sopa 2 |   |                  |                                |                  |                   |
|          | Peixe  | Carapaus c/ Molho à Espanhola <sup>(4)(12)</sup> e batata cozida  | 50,4             | 13,6                           | 31,2             | 457,8             |
|          | Carne  | Arroz de Carnes Malandrinho (Porco, Vaca, Frango) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>                                      | 71,1             | 32,4                           | 49,8             | 793,0             |
|          | Dieta  | Frango Assado Simples c/ massa Farfalle <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde cozido                                 | 36,1             | 14,8                           | 48,3             | 478,2             |
|          | Veg.   | Beringela Recheada c/ Tofu e Cogumelos <sup>(6)</sup> , arroz   | 69,3             | 31,7                           | 28,9             | 711,0             |
| 4ª Feira | Sopa 1 | Feijão c/ Repolho   | 34,3             | 5,7                            | 12,5             | 265,8             |
|          | Sopa 2 | Repolho   | 24,3             | 5,2                            | 4,6              | 173,1             |
|          | Peixe  | Chaputa Frita <sup>(1)</sup> c/ açorda de coentros <sup>(1)(3)</sup>  | 65,3             | 49,6                           | 36,6             | 863,1             |
|          | Carne  | Ervilhas Guisadas c/ Entrecosto e Chouriço <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , arroz                                     | 47,6             | 52,5                           | 54,8             | 897,9             |
|          | Dieta  | Abrótea Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e brócolos cozidos  | 51,0             | 0,3                            | 39,0             | 373,2             |
|          | Veg.   | Feijoada Vegetariana c/ Soja Grossa <sup>(6)</sup>  | 63,0             | 13,2                           | 46,7             | 631,9             |
| 5ª Feira | Sopa 1 | Feijão Verde e Cenoura  | 25,8             | 5,3                            | 4,3              | 178,8             |
|          | Sopa 2 |   |                  |                                |                  |                   |
|          | Peixe  | Red Fish à Padeiro( c/ batata aos Gomos) <sup>(1)(4)</sup>  | 51,1             | 24,7                           | 36,8             | 583,1             |
|          | Carne  | Jantarinho de Grão à Alentejana <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>  | 59,1             | 48,3                           | 59,6             | 942,2             |
|          | Dieta  | Perna de Peru Estufada Simples c/ massa Fusilli <sup>(1)(3)</sup> e cenoura                                     | 41,4             | 22,0                           | 45,1             | 556,7             |
|          | Veg.   | Rojões de Seitan à Minhota <sup>(6)</sup>   | 80,7             | 24,7                           | 35,1             | 708,2             |
| 6ª Feira | Sopa 1 | Abóbora c/ Agrião   | 24,0             | 5,7                            | 5,4              | 179,7             |
|          | Sopa 2 |   |                  |                                |                  |                   |
|          | Peixe  | Filetes de Pescada Dourados c/ Molho Tártaro <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(10)(12)</sup> , arroz de grelos               | 76,0             | 46,8                           | 43,4             | 905,4             |
|          | Carne  | Alheira <sup>(1)</sup> c/ batata frita  | 97,8             | 30,6                           | 25,5             | 777,7             |
|          | Dieta  | Cavala Escalada Grelhada <sup>(4)</sup> c/ batata e lombardo cozido   | 53,1             | 15,9                           | 33,6             | 507,2             |
|          | Veg.   | Caril de Grão c/ Curgete, arroz <sup>(1)(10)(12)</sup>  | 84,6             | 22,0                           | 20,7             | 645,7             |

**Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada**

**Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal**

**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) Tremço; (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.**

# Ementa

## 19 a 23 Novembro

Homologo



29/10/2018

**João Romano**

Diretor de Serviços de Gestão de Refeições



|          |        | Glúten  | Lactose | Ovos | Energia (kcal) |         |
|----------|--------|---|---------|------|----------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa 1 | Lombardo  | 24,3    | 5,2  | 4,6            | 173,1   |
|          | Sopa 2 |   |         |      |                |         |
|          | Peixe  | Bacalhau à Brás <sup>(3)(4)(7)(12)(13)</sup>  | 39,0    | 47,5 | 39,4           | 748,1   |
|          | Carne  | Strogonoff de Frango <sup>(1)(7)</sup> c/ arroz de cenoura  | 67,1    | 29,5 | 47,7           | 730,3   |
|          | Dieta  | Bife de Vaca Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura cozida                                  | 36,7    | 7,8  | 39,7           | 382,8   |
|          | Veg.   | Soja à Portuguesa   | 58,9    | 25,1 | 26,3           | 588,2   |
| 3ª Feira | Sopa 1 | Creme de Curgete  | 23,3    | 5,2  | 3,7            | 161,2   |
|          | Sopa 2 |   |         |      |                |         |
|          | Peixe  | Quiche de Atum e Legumes <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> , arroz  | 50,9    | 47,6 | 32,5           | 768,9   |
|          | Carne  | Grelhada Mista (Febra, Entremeada, Salsicha Toscana e Morcela) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> c/ batata frita | 48,5    | 92,4 | 40,0           | 1.193,1 |
|          | Dieta  | Pescada Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e couves-de-Bruxelas cozidas                                    | 54,7    | 2,6  | 41,4           | 421,6   |
|          | Veg.   | Tofu c/ Broa <sup>(1)(6)</sup> , arroz branco   | 66,5    | 29,6 | 20,2           | 638,0   |
| 4ª Feira | Sopa 1 | Agrião  | 22,6    | 5,6  | 5,1            | 170,7   |
|          | Sopa 2 |   |         |      |                |         |
|          | Peixe  | Cardinal Assado à Provençal (c/ ovo ralado e salsa) <sup>(1)(3)(4)</sup> , batata corada                | 56,6    | 19,8 | 30,3           | 543,3   |
|          | Carne  | Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>  | 45,0    | 56,5 | 68,9           | 1.012,0 |
|          | Dieta  | Peito de Peru Corado Simples c/ massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e brócolos cozidos                      | 36,3    | 15,6 | 53,1           | 503,7   |
|          | Veg.   | Favas Estufadas c/ Coentros e Seitan <sup>(1)(6)</sup>  | 28,6    | 25,0 | 37,1           | 511,9   |
| 5ª Feira | Sopa 1 | Caldo Verde c/ Chouriço <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>  | 29,5    | 15,0 | 11,8           | 308,8   |
|          | Sopa 2 | Caldo Verde s/ Chouriço   | 28,9    | 5,2  | 4,8            | 189,3   |
|          | Peixe  | Gratinado de Bacalhau Fresco c/ batata e cenoura <sup>(1)(4)(7)</sup>                                   | 67,3    | 13,5 | 44,3           | 584,6   |
|          | Carne  | Carne de Vaca à Primavera c/ arroz de ervilhas  | 70,1    | 33,9 | 44,1           | 774,4   |
|          | Dieta  | Solha Grelhada <sup>(4)</sup> c/ batata e feijão verde cozidos  | 50,7    | 3,2  | 42,3           | 410,9   |
|          | Veg.   | Rancho Vegetariano (grão, massa, lombardo, cenoura, alho francês, espinafres) <sup>(1)</sup>            | 88,7    | 16,1 | 28,7           | 663,7   |
| 6ª Feira | Sopa 1 | Couve-Flor c/ Coentros  | 24,5    | 5,2  | 4,3            | 171,0   |
|          | Sopa 2 |   |         |      |                |         |
|          | Peixe  | Massada de Salmão c/ Camarão e Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)</sup>   | 62,6    | 38,4 | 36,5           | 757,4   |
|          | Carne  | Carne de Porco Assada <sup>(1)</sup> c/ batata no forno e puré de maçã                                  | 71,7    | 24,6 | 48,8           | 719,8   |
|          | Dieta  | Bifinhos de Frango Grelhados c/ arroz branco e cenoura cozida   | 63,6    | 2,5  | 46,1           | 466,0   |
|          | Veg.   | Bolonhesa de Soja <sup>(1)(6)</sup>   | 74,8    | 12,9 | 32,1           | 571,4   |

**Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada**

**Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal**

**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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

# Ementa

## 26 a 30 Novembro

Homologo



29/10/2018

João Romano

Diretor de Serviços de Gestão de Recursos



|          |        |   | gms.  | gms. | gms. | Energia (kcal) |
|----------|--------|---|-------|------|------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa 1 | Creme de Cenoura c/ Massinhas <sup>(1)(3)</sup>   | 39,0  | 5,5  | 5,8  | 239,6          |
|          | Sopa 2 |   |       |      |      |                |
|          | Peixe  | Badejo Assado <sup>(4)</sup> c/ batata aos gomos no forno e esparregado <sup>(1)(7)(12)</sup> | 68,1  | 26,6 | 46,9 | 716,6          |
|          | Carne  | Tiras de Peru Salteadas c/ Legumes, arroz   | 68,5  | 20,3 | 47,0 | 659,1          |
|          | Dieta  | Arinca Cozida <sup>(4)</sup> , batata e couve-Lombarda cozidas                                | 54,7  | 2,6  | 41,4 | 421,6          |
|          | Veg.   | Guisado de Massa c/ Soja, Cogumelos, Curgete e Tomate <sup>(1)(6)</sup>                       | 71,8  | 15,1 | 31,5 | 574,8          |
| 3ª Feira | Sopa 1 | Feijão Branco c/ Espinafres   | 20,4  | 5,9  | 9,7  | 195,6          |
|          | Sopa 2 | Espinafres  | 22,6  | 5,3  | 3,8  | 161,0          |
|          | Peixe  | Bacalhau à Minhota(c/ cebolada, pimentos e batata frita) <sup>(4)</sup>                       | 59,2  | 48,9 | 54,6 | 905,7          |
|          | Carne  | Perna de Frango Assada no Forno <sup>(1)</sup> c/ batata assada aos gomos                     | 52,4  | 44,4 | 50,1 | 819,6          |
|          | Dieta  | Borrego Estufado Simples c/ arroz branco e brócolos   | 64,9  | 15,4 | 45,1 | 583,7          |
|          | Veg.   | Bifinhos de Seitan c/ Creme de Soja, arroz <sup>(1)(6)</sup>                                  | 79,9  | 20,8 | 32,6 | 649,7          |
| 4ª Feira | Sopa 1 | Feijão Verde c/ Tomate  | 25,8  | 5,5  | 4,6  | 180,1          |
|          | Sopa 2 |   |       |      |      |                |
|          | Peixe  | Feijoada de Potas <sup>(1)(6)(7)(12)(14)</sup> , arroz  | 86,2  | 29,8 | 90,0 | 1.023,0        |
|          | Carne  | Febras de Porco ao Piri-Piri <sup>(12)</sup> c/ batata frita e arroz                          | 64,9  | 34,7 | 41,8 | 745,8          |
|          | Dieta  | Carapaus Grelhados <sup>(4)</sup> c/ batata cozida e couves-de-Bruxelas                       | 54,2  | 4,1  | 34,7 | 410,6          |
|          | Veg.   | Tofu à Lagareiro <sup>(6)</sup> c/ batata a murro   | 51,5  | 27,0 | 20,2 | 557,7          |
| 5ª Feira | Sopa 1 | Brócolos  | 23,0  | 5,2  | 3,9  | 161,7          |
|          | Sopa 2 |   |       |      |      |                |
|          | Peixe  | Petingas Fritas <sup>(1)(4)</sup> c/ açorda de tomate <sup>(1)(3)</sup>                       | 66,7  | 76,9 | 41,4 | 1.134,7        |
|          | Carne  | Cozido à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>  | 54,2  | 56,9 | 69,0 | 1.045,9        |
|          | Dieta  | Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa Talharim <sup>(1)(3)</sup> e feijão verde             | 45,0  | 29,3 | 43,6 | 633,7          |
|          | Veg.   | Lentilhas Estufadas c/ Lombardo, Pimentos e Cogumelos, esparguete                             | 103,8 | 14,6 | 34,9 | 729,5          |
| 6ª Feira | Sopa 1 | Couve Coração   | 24,3  | 5,2  | 5,0  | 174,9          |
|          | Sopa 2 |   |       |      |      |                |
|          | Peixe  | Lombinhos de Escamudo no Forno c/ Bacon <sup>(4)(6)(7)</sup> , arroz de lombardo              | 64,3  | 37,9 | 46,3 | 787,7          |
|          | Carne  | Isclas de Cebolada <sup>(1)(12)</sup> c/ batata cozida  | 51,0  | 20,0 | 40,3 | 554,6          |
|          | Dieta  | Cardinal Assado Simples <sup>(4)</sup> c/ batata, cenoura e couve Portuguesa                  | 55,2  | 30,1 | 47,0 | 693,2          |
|          | Veg.   | Hambúguer de Soja <sup>(1)(6)</sup> c/ arroz de lombardo                                      | 57,1  | 19,1 | 26,8 | 533,3          |

**Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada**

**Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal**

**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) Tramoço; (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.