

Ementa

06 a 10 Agosto

18/07/2018
João Romano
Diretor de Serviços de Gestão de Refeições

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Creme de Cenoura c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	28,3	5,6	4,8	182,8
	Sopa 2					
	Peixe	Crepes de Pescada c/ Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ , arroz Alegre	113,3	27,9	39,5	862,3
	Carne	Perna de Frango Assada no Forno c/ batata assada aos gomos	52,6	44,4	50,2	810,9
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ , batata e couve-lombarda cozida	53,1	0,5	41,6	383,0
	Veg.	Carbonara Vegetariana (tofu, cogumelos, creme de soja) c/ esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	61,7	41,2	31,5	743,7
3ª Feira	Sopa 1	Feijão Branco c/ Espinafres	22,1	5,7	7,6	170,0
	Sopa 2	Espinafres	22,9	5,3	3,9	154,8
	Peixe	Bacalhau à Narcisa ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata frita aos cubos	58,8	60,6	54,4	998,7
	Carne	Carne de Vaca à Búlgara c/ arroz	71,7	26,7	43,0	698,6
	Dieta	Borrego Estufado Simples c/ arroz branco e brócolos	65,3	12,9	35,3	518,6
	Veg.	Arroz de Soja e Seitan c/ Ervilhas, Cenoura, Alho Francês e Açafrão (tipo Valenciana) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	82,5	13,4	31,0	574,8
4ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde c/ Tomate	25,8	5,5	4,6	170,8
	Sopa 2					
	Peixe	Filetes de Escamudo Dourados ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de tomate	68,7	32,5	41,4	732,9
	Carne	Salada de Frango c/ Ananás, Molho Cocktail e massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	61,8	17,8	50,5	609,3
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽⁴⁾ , batata cozida e couves-de-Bruxelas	54,1	5,0	34,7	400,3
	Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Lombardo, Pimentos e Cogumelos, arroz	81,9	18,2	25,7	594,0
5ª Feira	Sopa 1	Creme de Couve-Flor	24,5	5,2	4,3	162,1
	Sopa 2					
	Peixe	Massada de Salmão c/ Camarão e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	62,6	47,2	43,0	846,7
	Carne	Perna de Peru Assada ⁽¹²⁾ c/ batata assada	52,1	35,7	43,4	703,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa Talharim ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	42,2	22,7	44,9	552,6
	Veg.	Tofu à Lagareiro ⁽⁶⁾ c/ Batata a Murro	51,5	29,0	20,2	548,0
6ª Feira	Sopa 1	Couve Coração	24,3	5,2	5,0	163,9
	Sopa 2					
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e pimentos	50,9	36,7	36,8	681,3
	Carne	Macarronada de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾	62,2	34,9	51,8	770,0
	Dieta	Cardinal Assado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata, cenoura e couve Portuguesa	60,7	8,4	29,6	437,2
	Veg.	Hambúguer de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de lombardo	82,2	38,8	30,3	799,57

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

13 a 17 Agosto

João Romano
Diretor de Serviços de Gestão de Refeitórios

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Alface	23,8	5,2	4,1	158,0
	Sopa 2					
	Peixe	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾	58,3	28,5	47,7	680,1
	Carne	Panados de Porco ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	89,1	40,8	58,2	956,9
	Dieta	Escalopes de Vaca Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos cozidos	60,7	8,3	42,9	488,9
	Veg.	Estufado de Seitan e Grão ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz branco	82,1	20,1	39,2	666,0
3ª Feira	Sopa 1	Juliana de Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	25,5	5,2	4,2	165,9
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾	51,0	19,6	49,7	579,7
	Carne	Quiche de Frango c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,7	39,9	21,6	504,4
	Dieta	Solha Corada Simples ⁽⁴⁾ , batata cozida e feijão verde cozido	55,8	8,3	43,3	471,7
	Veg.	Almôndegas de Soja Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	80,0	15,9	32,8	594,7
4ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe	Feriado				
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
5ª Feira	Sopa 1	Agrião	23,8	5,7	5,7	169,4
	Sopa 2					
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e pimentos	50,9	36,7	36,8	681,3
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz	66,9	45,2	46,3	859,2
	Dieta	Red Fish Estufado Simples ⁽⁴⁾ , c/ arroz de cenoura e couve-Flor cozida	69,4	10,2	37,5	519,7
	Veg.	Salada Colorida de Cuscus (ervilhas, tomate, azeitonas, soja, pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	61,6	16,8	32,2	526,6
6ª Feira	Sopa 1	Repolho	24,3	5,2	5,0	163,9
	Sopa 2					
	Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro ⁽⁴⁾ (tintureira, safio, raia, red fish)	77,1	14,1	54,7	654,1
	Carne	Coelho à Caçador ⁽⁶⁾⁽⁷⁾ c/ batata frita	71,0	30,7	50,0	765,6
	Dieta	Frango Corado Simples c/ arroz de lombardo e cenoura cozida	39,2	9,5	47,6	432,7
	Veg.	Massa Espiral Salteada c/ Cogumelos, Milho, Brócolos e Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾	60,8	21,0	26,2	537,1

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; (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

20 a 24 Agosto

João Romano

Diretor de Serviços de Gestão de Releitorias

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.	
2ª Feira	Sopa 1	Nabiças	24,0	5,3	4,3	160,9
	Sopa 2					
	Peixe	Pescada à Lisbonense ⁽³⁾⁽⁴⁾	39,2	42,7	39,9	700,5
	Carne	Tirinhas de Peru Salteadas c/ Cenoura, Alho Francês e Lombardo ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , arroz branco	67,3	19,5	42,3	614,0
	Dieta	Cardinal Corado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata e couve-Flor cozida	53,3	7,8	41,2	448,2
	Veg.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz branco	78,6	17,6	31,5	598,4
3ª Feira	Sopa 1	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	15,0	13,3	14,0	235,4
	Sopa 2	Creme de Legumes	23,8	5,4	4,5	161,8
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ Broa e Espinafres (batata frita às rodela) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	53,5	44,9	34,4	755,8
	Carne	Bifes de Vaca c/ Molho de Natas e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , arroz de cenoura	65,9	25,2	39,5	648,1
	Dieta	Frango Cozido c/ arroz, batata, cenoura e couve coração	71,8	9,2	51,7	576,7
	Veg.	Soja Salteada aos Cubos c/ Cogumelos e Couve Coração ⁽⁶⁾ , massa Fusilli ⁽¹⁾	74,7	15,0	32,9	565,4
4ª Feira	Sopa 1	Creme de Abóbora	23,8	5,2	3,3	154,8
	Sopa 2					
	Peixe	Solha à Delícia (c/ Banana) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e arroz de brócolos	79,6	18,8	43,1	660,2
	Carne	Frango de Tomatada ⁽¹⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	62,9	41,2	50,4	823,9
	Dieta	Cavala Escalada Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	53,5	25,9	31,9	574,7
	Veg.	Feijoada Vegetariana (lombardo, nabiças, cogumelos, cenoura)	50,4	13,9	25,4	428,4
5ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde	25,8	5,5	4,6	170,8
	Sopa 2					
	Peixe	Pataniscas de Polvo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	104,0	41,3	57,6	1.017,5
	Carne	Carne de Porco Assada ⁽¹⁾ c/ batata corada	54,0	32,1	40,9	669,1
	Dieta	Escalopes de Peru Grelhados c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos	63,3	2,6	41,8	443,4
	Veg.	Grão de Bico Salteado c/ Tofu ⁽⁶⁾ , Alho Francês e Curgete	58,5	24,4	34,8	593,1
6ª Feira	Sopa 1	Caldo Verde c/ Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	29,5	10,2	8,3	242,7
	Sopa 2	Caldo Verde s/ Chouriço	29,3	5,3	4,8	183,7
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e pimentos	50,9	36,7	36,8	681,3
	Carne	Almôndegas de Vaca Estufadas c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	59,5	24,6	42,7	630,3
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e couve coração cozidas	53,1	0,5	41,6	383,0
	Veg.	Beringelas Recheadas c/ Soja e Cogumelos ⁽⁶⁾ , arroz branco	82,7	19,0	28,1	614,4

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; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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 27 a 31 Agosto

Homologo



18/07/2018

João Romano

Diretor de Serviços de Gestão de Refeições



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Brócolos	22,9	5,2	3,7	153,2
	Sopa 2					
	Peixe	Choco Guisado c/ Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Forma de arroz	49,7	28,6	72,1	744,9
	Carne	Febras de Porco Grelhadas c/ Molho de Manteiga e Limão ⁽⁷⁾ e batata frita	47,1	44,6	41,2	754,0
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde cozido	42,1	23,4	45,8	562,1
	Veg.	Jardineira de Legumes (soja, cogumelos, alho francês, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	66,9	13,6	28,5	503,6
3ª Feira	Sopa 1	Alho Francês	23,3	5,1	3,6	154,0
	Sopa 2					
	Peixe	Lombos de Escamudo c/ Molho de Marisco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	34,2	24,1	40,6	515,6
	Carne	Carne de Vaca à Lafões c/ arroz escuro e lombardo salteado	65,5	33,2	38,3	714,6
	Dieta	Red Fish cozido ⁽⁴⁾ c/ batata e couve-Flor cozida	53,5	4,9	38,2	411,3
	Veg.	Tofu c/ Natas e Cogumelos (batata frita) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	66,3	44,2	24,0	759,3
4ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde	25,6	5,3	4,7	169,0
	Sopa 2					
	Peixe	Argolas de Pota (calamares) Fritos ⁽¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata frita	50,8	50,2	39,9	814,3
	Carne	Perna de Peru Assada c/ Laranja ⁽¹⁾ , arroz de sultanas ⁽¹²⁾	70,3	31,1	42,6	731,8
	Dieta	Carne de Vaca Cozida c/ arroz branco, cenoura cozida	62,5	17,5	43,3	580,1
	Veg.	Massada de Seitan, Tomate e Brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	73,9	14,0	36,7	568,4
5ª Feira	Sopa 1	Grão c/ Lombardo	30,2	7,1	9,9	224,5
	Sopa 2	Lombardo	24,9	5,3	5,2	167,8
	Peixe	Tranches de Pescada à Fiorentina ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	47,7	27,8	47,7	631,9
	Carne	Lasanha de Frango c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	71,3	17,8	53,1	657,4
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽⁴⁾ c/ batata e lombardo cozido	54,1	5,0	34,7	400,3
	Veg.	Almôndegas de Soja de Tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	80,0	15,9	32,8	594,7
6ª Feira	Sopa 1	Creme de Cenoura	23,2	5,1	3,6	153,1
	Sopa 2					
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e pimentos	50,9	36,7	36,8	681,3
	Carne	Tortilha de Carnes (carne de peru e porco, chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	26,8	54,7	52,3	808,4
	Dieta	Perna de Frango Assada Simples c/ arroz branco e brócolos cozidos	39,2	9,5	47,6	432,7
	Veg.	Chili de Soja e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	56,6	14,9	43,0	532,1

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; (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.