

Ementa

30 Abril a 04 Maio

João Romano
Diretor de Serviços de Gestão e Alimentação

			Glic.	Lin.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Creme de Legumes	23,8	5,4	4,5	161,8
	Sopa 2					
	Peixe	Pescada à Lisbonense ⁽³⁾⁽⁴⁾	49,5	28,5	42,8	626,0
	Carne	Tirinhas de Perú Salteadas c/ cenoura, alho francês e lombardo e arroz branco	68,5	20,3	47,0	644,5
	Dieta	Arinca Corado Simples ⁽⁴⁾ c/ batatas e couve flor cozida	51,4	7,8	41,2	441,4
	Veg.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz branco	78,6	17,6	31,5	598,4
3ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne	Feriado				
	Dieta					
	Veg.					
4ª Feira	Sopa 1	Caldo Verde c/ Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	29,5	15,0	11,8	300,3
	Sopa 2	Caldo Verde s/ Chouriço	28,9	5,2	4,8	181,5
	Peixe	Solha à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e arroz de brócolos	83,3	18,8	43,7	677,3
	Carne	Isclas de Cebolada ⁽¹²⁾ c/ batatas cozida	50,9	23,0	40,2	571,7
	Dieta	Cavala Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batatas e feijão verde cozido	53,1	15,9	33,6	490,0
	Veg.	Feijoada Vegetariana (lombardo, nabiças, cogumelos e cenoura)	93,0	19,5	32,1	675,7
5ª Feira	Sopa 1	Nabiças	24,0	5,3	4,3	160,9
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ broa e espinafres (batata frita às rodelas) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	53,5	44,9	34,4	755,8
	Carne	Frango Estufado c/ cenoura e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	62,9	40,9	50,0	820,0
	Dieta	Escalopes de Vaca Grelhados c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos	63,3	7,4	39,4	476,7
	Veg.	Tofu Salteado c/ Alho Francês e Curgete ⁽⁶⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	65,5	20,9	27,5	559,9
6ª Feira	Sopa 1	Creme de Abóbora	24,7	5,3	3,9	161,8
	Sopa 2					
	Peixe	Arroz de Polvo ⁽¹⁴⁾	64,9	15,0	38,3	547,6
	Carne	Almondegas de Vaca Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	59,3	24,6	42,6	628,8
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batatas e couve coração cozidas	51,0	0,3	39,0	363,0
	Veg.	Lasanha de Soja e Espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾	83,5	30,2	39,8	764,6

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) Tremçoço; (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

07 a 11 Maio

João Romano
Diretor de Serviços de Gestão de Recursos

			Glúc.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Brócolos	22,9	5,2	3,7	153,2
	Sopa 2					
	Peixe	Atum ⁽⁴⁾ c/ Salada Russa	43,5	26,2	39,4	567,5
	Carne	Febras de Porco Grelhadas c/ molho de manteiga e limão ⁽⁷⁾ e batatas fritas	47,1	44,6	41,2	754,0
	Dieta	Carne de Vaca Estufada, arroz branco e feijão verde cozido	68,3	22,0	43,6	645,7
	Veg.	Jardineira de Legumes (soja, cogumelos, alho francês e 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⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	34,2	24,1	40,6	515,6
	Carne	Perna de Perú Assada c/ Laranja ⁽¹⁾ e Arroz de Sultanas ⁽¹²⁾	70,3	31,1	42,6	731,8
	Dieta	Red Fish Cozido ⁽⁴⁾ c/ batatas e couve flor cozida	53,5	4,9	38,2	411,3
	Veg.	Caril de Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz Branco	69,8	26,2	20,8	598,4
4ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde	25,6	5,3	4,7	169,0
	Sopa 2					
	Peixe	Lulas à Mandarin ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco	67,7	20,0	41,8	617,9
	Carne	Carne de Vaca à Lafões c/ batata assada	56,2	37,9	39,8	725,1
	Dieta	Perna de Frango Assada c/ arroz branco e brócolos cozidos	63,4	29,7	49,2	717,6
	Veg.	Massada de Seitan, Tomate e Brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	73,9	14,0	36,7	568,4
5ª Feira	Sopa 1	Grão c/ Lombardo	75,4	10,2	23,6	487,4
	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.	Almondegas 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	Tintureira em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batatas cozidas	59,0	15,8	53,1	590,1
	Carne	Rancho à Nortenha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	59,4	50,4	57,1	919,8
	Dieta	Carne de Vaca Cozida c/ arroz branco, cenoura cozida	62,5	17,5	43,3	580,1
	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 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

14 a 18 Maio

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Creme de Abóbora e Ervilhas	25,9	5,3	4,9	171,0
	Sopa 2	Creme de Abóbora	24,7	5,3	3,9	161,8
	Peixe	Badejo Assado à Padeiro ⁽¹⁾⁽⁴⁾	52,4	15,5	42,2	518,1
	Carne	Arroz à Valenciana (Carne de porco e frango, Chouriço, Potas, Camarão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	71,0	39,0	54,2	851,7
	Dieta	Lombos de Pescada Estufados Simples ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e couves de Bruxelas cozidas	32,2	18,2	41,6	458,9
	Veg.	Favas Estufadas c/ Soja (grossa) e Coentros ⁽⁶⁾ , arroz	82,8	19,0	31,8	629,4
3ª Feira	Sopa 1	Repolho	25,3	5,3	4,7	168,1
	Sopa 2					
	Peixe	Pota Guisada c/ Ervilhas ⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas	63,0	14,8	47,8	576,4
	Carne	Panados de Porco à Milanese ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	68,1	37,4	43,2	782,1
	Dieta	Bife de Frango Grelhado, arroz branco e feijão verde cozido	63,6	2,5	46,1	460,6
	Veg.	Bife de Seitan c/ Creme de Soja e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e massa fusilli ⁽¹⁾	89,1	14,6	38,8	643,0
4ª Feira	Sopa 1	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	25,7	13,6	15,8	287,9
	Sopa 2	Alface	23,8	5,2	4,1	158,0
	Peixe	Bacalhau Cozido c/ Todos (ovo cozido) ⁽³⁾⁽⁴⁾	56,7	16,1	55,8	594,5
	Carne	Frango na Púcara ⁽⁶⁾⁽⁷⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	59,1	55,8	55,4	960,4
	Dieta	Cardinal Cozido ⁽⁴⁾ c/ batatas e couve lombarda cozida	53,1	3,0	29,0	355,4
	Veg.	Tofu de Tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ massa Fusilli ⁽¹⁾	61,9	20,9	24,2	532,3
5ª Feira	Sopa 1	Creme de Curgete	23,3	5,2	3,7	154,4
	Sopa 2					
	Peixe	Carapauzinhos Fritos ⁽¹⁾ c/ Açorda de Tomate ⁽¹⁾	65,4	49,8	35,9	853,6
	Carne	Arroz de Coelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	65,1	19,8	43,0	610,8
	Dieta	Perna de Frango Assada ao Natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura cozida	39,2	9,5	47,6	432,7
	Veg.	Ervilhas Guisadas c/ Soja ⁽⁶⁾ e arroz branco	62,8	19,0	28,9	537,8
6ª Feira	Sopa 1	Tomate c/ Pão Torrado ⁽¹⁾	38,4	6,5	6,4	237,9
	Sopa 2					
	Peixe	Massinha de Granadeiro c/ Hortelã ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	61,5	16,4	44,4	571,6
	Carne	Carne de Vaca à Primavera ⁽¹⁾ c/ batatas fritas	53,5	52,5	44,6	864,5
	Dieta	Solha Corada ⁽⁴⁾ c/ batatas e brócolos cozidos	53,3	8,2	42,5	456,9
	Veg.	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Pimentos, Arroz	90,1	19,6	28,6	651,0

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

21 a 25 Maio

Homologo

John

23/04/2018



		João Homologo Diretor de Serviços de Gestão de Recursos Humanos	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Juliana (Lombardo e Cenoura)			4,2	165,9
	Sopa 2					
	Peixe	Salmão Corado c/ Ervas Aromáticas ⁽¹⁾ , batatas cozidas e brócolos	51,4	49,3	36,9	797,0
	Carne	Carne de Porco à Oriental ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	71,8	42,8	57,5	902,7
	Dieta	Escalopes de Perú Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura cozida	39,4	2,9	41,7	350,6
	Veg.	Strogonoff de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Batatas Fritas	79,0	36,9	35,3	789,5
3ª Feira	Sopa 1	Espinafres	22,9	5,3	3,9	154,8
	Sopa 2					
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	26,6	35,9	38,5	583,4
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	59,3	25,5	36,3	611,6
	Dieta	Red Fish Assado Simples ⁽⁴⁾ c/ batatas e lombardo cozido	55,2	10,1	38,6	466,1
	Veg.	Soja Salteada aos Cubos c/ Cogumelos ⁽⁶⁾ e Arroz	79,0	19,0	28,2	599,6
4ª Feira	Sopa 1	Creme de Alho Francês	23,3	5,1	3,6	154,0
	Sopa 2					
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate	83,2	49,5	26,6	884,6
	Carne	Bifinhos de Porco c/ molho de natas e cogumelos, batatas fritas	48,3	55,0	46,3	873,6
	Dieta	Frango Cozido c/ arroz, batata, cenoura e couve coração	71,8	9,2	51,7	576,7
	Veg.	Salada de Couscous c/ Grão e Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾	57,9	22,5	28,7	548,6
5ª Feira	Sopa 1	Grão c/ Couve Coração	75,5	10,2	23,9	489,2
	Sopa 2	Couve Coração	24,3	5,2	5,0	163,9
	Peixe	Arroz à Marinheiro (Miolo de Mexilhão, de Berbigão, de Camarão, Delícias do Mar e Granadeiro) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,5	14,3	32,5	520,5
	Carne	Perna de Perú Estufada ⁽¹⁾ c/ massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾	59,1	29,3	46,7	686,7
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batatas e feijão verde cozido	53,5	2,8	41,5	405,0
	Veg.	Arroz de Soja, Seitan, Ervilhas, Cenoura, Alho Francês e Açafrão ⁽¹⁾⁽⁶⁾	99,2	14,3	56,7	752,7
6ª Feira	Sopa 1	Caldo Verde c/ Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	29,5	15,0	11,8	300,3
	Sopa 2	Caldo Verde s/ Chouriço	28,9	5,2	4,8	181,5
	Peixe	Cardinal Assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata Corada	52,8	32,7	33,2	637,6
	Carne	Frango de Churrasco c/ batatas fritas e arroz escuro	64,9	46,4	49,8	876,7
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e couves de Bruxelas cozidas	40,9	22,6	46,0	551,6
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾	74,9	13,6	24,8	521,3

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) 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

28 de Maio a 01 Junho

João Romano
Diretor de Serviços de Gestão de Recursos Humanos

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Cenoura e Espinafres	22,9	5,3	3,9	154,8
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau Fresco à Lafões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ batata cozida	59,5	18,5	44,5	582,2
	Carne	Ervilhas Guisadas c/ Carne de Porco e Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	49,2	32,8	48,7	686,5
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ , batata e brócolos cozidos	51,0	0,3	39,0	363,0
	Veg.	Guisado de Soja e Macedónia ⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	81,0	15,5	36,2	608,3
3ª Feira	Sopa 1	Couve Flor	24,5	5,2	4,3	162,1
	Sopa 2					
	Peixe	Carapaus c/ Molho à Espanhola ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ e batatas cozidas	50,7	13,7	31,3	450,8
	Carne	Costeletas de Porco à Salsicheiro ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de legumes	65,8	39,7	43,4	793,7
	Dieta	Borrego Cozido c/ batatas, cenoura e couve lombarda cozidas	57,8	7,6	38,7	453,8
	Veg.	Beringela Recheada c/ tofu e cogumelos ⁽⁶⁾ , arroz	69,1	31,6	28,9	676,5
4ª Feira	Sopa 1	Feijão c/ repolho	41,0	5,7	13,3	268,9
	Sopa 2	Repolho	23,8	5,2	4,6	160,1
	Peixe	Crepes de Peixe c/ marisco (camarão, delícias do mar, granadeiro) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ e Arroz de cenoura	113,3	27,9	39,5	862,3
	Carne	Frango à Passarinho (frito) c/ batatas fritas	47,0	67,2	51,4	999,0
	Dieta	Arinca Assada Simples ⁽⁴⁾ , batata e couves de Bruxelas	51,4	7,8	41,2	441,4
	Veg.	Feijão Manteiga Estufado c/ abóbora, cogumelos e brócolos ⁽⁷⁾	86,3	19,3	27,9	630,8
5ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
6ª Feira	Sopa 1	Agrião	24,0	5,7	5,4	169,0
	Sopa 2					
	Peixe	Filetes de Pescada Dourados c/ Molho Tártaro ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e Arroz de grelos	76,0	46,8	43,4	899,0
	Carne	Rolo de Carne de Vaca c/ Molho de Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e massa Tagliatelli ⁽¹⁾⁽³⁾	70,2	25,9	42,8	684,9
	Dieta	Cavala Escalada Grelhada ⁽⁴⁾ , batatas e lombardo cozido	53,1	15,9	33,6	490,0
	Veg.	Seitan Salteado c/ pimentos, cebola e curgette ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e esparguete ⁽¹⁾	73,3	13,9	36,5	564,4

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) Tremçoço; (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.