

Ementa

05 a 09 Março

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	25,7	13,6	15,8	287,9
	Sopa 2	Creme de Legumes	25,2	5,3	5,6	170,9
	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, arroz branco	69,0	19,6	42,8	623,9
	Dieta	Arinca Corado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata 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	Feijão c/ Couve Coração	41,3	5,8	13,7	272,0
	Sopa 2	Couve Coração	24,3	5,2	5,0	163,9
	Peixe	Salmão Assado c/ Molho de Citrinos ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ e batata assada	50,9	59,0	35,6	877,1
	Carne	Almôndegas de Vaca c/ Molho de Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco	77,9	46,0	40,8	889,1
	Dieta	Perna de Peru Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e couves-de-bruxelas cozidas	41,4	22,0	45,1	544,0
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	74,5	14,9	30,8	555,2
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/ batata cozida	50,9	23,0	40,2	571,7
	Dieta	Cavala Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	50,1	25,6	30,2	551,8
	Veg.	Feijoada Vegetariana (lombardo, nabiças, cogumelos, 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, massa Tagliatelle ⁽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.	Grão de Bico Salteado c/ Tofu ⁽⁶⁾ , Alho Francês e Courgette	57,6	24,3	34,2	586,2
6ª Feira	Sopa 1	Creme de Abóbora	24,7	5,3	3,9	161,8
	Sopa 2					
	Peixe	Pataniscas de Polvo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão	104,0	34,0	53,1	934,0
	Carne	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço de carne, chouriço mouro) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	59,4	50,4	57,1	919,8
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e couve coração cozidas	53,1	10,5	41,6	472,9
	Veg.	Beringelas Recheadas c/ Soja ⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , arroz branco	79,2	25,3	33,6	678,8

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.


23/02/2018
João Romano

Ementa

12 a 16 Março

Diretor de Serviços de Gestão de Refeitórios

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Brócolos	22,9	5,2	3,7	153,2
	Sopa 2					
	Peixe	Lasanha de Atum c/ Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	71,3	36,1	47,6	801,1
	Carne	Febras de Porco Grelhadas c/ Molho de Manteiga e Limão ⁽⁷⁾ , batata frita	49,0	42,6	42,0	746,7
	Dieta	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e feijão verde cozido	68,3	22,0	43,6	645,7
	Veg.	Jardineira de Legumes (soja, cogumelos, alho francês, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	66,9	13,6	28,5	503,6
3ª Feira	Sopa 1	Cozido c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	18,0	20,2	23,3	347,2
	Sopa 2	Alho Francês	23,3	5,1	3,6	154,0
	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	Cozido à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52,4	62,2	79,4	1.086,8
	Dieta	Red Fish Cozido ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozido	53,5	14,9	38,2	501,3
	Veg.	Caril de Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽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	Caldeirada de Lulas ⁽¹⁴⁾	52,8	14,1	40,0	498,2
	Carne	Rolo de Carne de Vaca c/ Molho de Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de cenoura	79,8	46,9	39,2	897,6
	Dieta	Perna de Frango Assada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos cozidos	36,1	9,8	48,3	426,2
	Veg.	Massada de Seitan, Tomate e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽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	Dobrada c/ Feijão Branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Forma de arroz	67,8	50,0	45,6	903,6
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽⁴⁾ c/ batata e lombardo cozidos	50,1	13,6	31,2	447,6
	Veg.	Falafel de Grão ⁽¹⁾ c/ arroz de lombardo e cenoura	92,4	31,9	16,6	723,7
6ª Feira	Sopa 1	Crema de Cenoura	23,2	5,1	3,6	153,1
	Sopa 2					
	Peixe	Tintureira em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata cozida	59,0	15,8	53,1	590,1
	Carne	Tortilha de Carnes (carne de peru e porco, chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	26,8	54,7	52,3	808,4
	Dieta	Carne de Vaca Cozida c/ arroz branco e cenoura cozida	62,5	17,5	43,3	580,1
	Veg.	Chili de Soja e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	56,6	14,9	43,0	532,07

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

19 a 23 Março

		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	Arinca Assado à Padeiro ⁽¹⁾⁽⁴⁾	56,2	23,0	42,2	600,2
	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	Cardinal Cozido ⁽⁴⁾ c/ batata e couve lombarda cozidas	53,1	3,0	29,0	355,4
	Veg.	Soja Guisada c/ Cogumelos, Pimentos e Cenoura ⁽⁶⁾ , arroz	79,2	18,9	27,2	595,7
3ª Feira	Sopa 1	Repolho	23,3	5,1	3,6	154,0
	Sopa 2					
	Peixe	Pota Guisada c/ Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , arroz branco	56,0	29,7	52,2	700,2
	Carne	Frango à Passarinho (frito) c/ batata frita	47,0	67,2	51,4	999,0
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde cozido	40,9	22,6	46,0	551,6
	Veg.	Bife de Seitan c/ creme de soja e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e Arroz Branco	95,3	18,4	34,7	685,5
4ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde	25,6	5,3	4,7	169,0
	Sopa 2					
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate	83,2	49,5	26,6	884,6
	Carne	Jantarinho de Grão à Alentejana (carne de porco, enchidos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	57,6	62,9	67,8	1.067,8
	Dieta	Lombinhos 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.	Tofu de Tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ batata frita	51,8	43,2	20,7	678,7
5ª Feira	Sopa 1	Nabiças	24,0	5,3	4,3	160,9
	Sopa 2					
	Peixe	Carapauzinhos Fritos ⁽¹⁾ c/ açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾	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⁾ , 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	Panadinhos de Porco à Milanesa ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	68,1	37,4	43,2	782,1
	Dieta	Solha Corada ⁽⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	53,3	8,2	42,5	456,9
	Veg.	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Pimentos	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; (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

26 a 30 Março

23/02/2018
João Romano
Diretor de Serviços de Gestão de Refeitórios

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa 1	Juliana (lombardo, cenoura)	25,5	5,2	4,2	165,9
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau Assado ⁽⁴⁾ c/ batata a murro	50,3	20,7	53,5	601,2
	Carne	Carne de Porco à Oriental ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	71,8	42,8	57,5	902,7
	Dieta	Escalopes de Peru Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura cozida	39,4	2,9	41,7	350,6
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾	74,9	13,6	24,8	521,3
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	Feijoada à Transmontana c/ arroz ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	93,5	61,3	64,7	1.184,6
	Dieta	Red Fish Assado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata e lombardo cozidos	55,2	10,1	38,6	466,1
	Veg.	Soja Salteada aos Cubos c/ Cogumelos ⁽⁶⁾ , 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	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾	51,0	19,6	49,7	579,7
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	59,3	25,5	36,3	611,6
	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⁾⁽³⁾⁽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	Cardinal Assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata corada	52,8	32,7	33,2	637,6
	Carne	Enopado de Borrego ⁽¹⁾⁽¹²⁾	76,8	19,9	39,3	643,7
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	53,5	12,8	41,5	495,0
	Veg.	Jardineira de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾	60,9	13,0	36,7	507,5
6ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					

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) Alipo; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.