

Ementa

31 Dezembro 2018 a 04 Janeiro 2019

20/12/2018

Glic.	Lip.	Prot.	Energia
(g)	(g)	(g)	(kcal)

		Glic.	Lip.	Prot.	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(kcal)	
2ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
3ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Veg.					
<i>Feliz Ano Novo</i>						
4ª Feira	Sopa 1	Creme de Alho Francês ⁽⁹⁾	24,7	5,3	4,4	173,4
	Sopa 2					
	Peixe	Ovos Verdes Recheados c/ Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de cenoura	74,2	53,5	41,1	949,8
	Carne	Alheira ⁽¹⁾ c/ batata frita e arroz de grelos	99,2	47,4	26,7	941,9
	Dieta	Escalopes de Peru Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura cozida	39,4	2,9	41,7	360,1
	Veg.	Jardineira de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾	60,9	13,0	36,7	538,9
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	Cardinal no Forno c/ Bacon ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e batata corada	52,6	32,8	32,2	644,2
	Carne	Feijoada à Transmontana c/ arroz ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	93,5	61,3	64,7	1.248,0
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozido	54,7	2,6	41,4	421,6
	Veg.	Arroz de Soja, Seitan, Ervilhas, Cenoura, Alho Francês e Açafrão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	82,3	13,4	31,0	595,9
6ª Feira	Sopa 1	Canja de Galinha ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	25,7	13,6	15,8	292,0
	Sopa 2	Creme de Brócolos	23,0	5,2	3,9	161,7
	Peixe	Lulas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ 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 ⁽¹⁾⁽³⁾ e couves-de-Bruxelas cozidas	45,4	30,7	46,6	663,3
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	58,9	25,1	26,3	588,24

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) 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.

Ementa

07 a 11 Janeiro 2019

20/12/2018

			Glic. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (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, delícias do mar, pescada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , arroz de cenoura	89,9	27,8	37,5	765,8
	Carne	Frango à Camponesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	59,7	59,8	55,8	1.009,1
	Dieta	Arinca Assado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata e couve-Flor	54,9	9,0	43,5	490,7
	Veg.	Lasanha de Soja e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	83,5	30,2	39,8	791,3
3ª Feira	Sopa 1	Camponesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	34,9	5,8	12,5	270,2
	Sopa 2					
	Peixe	Carapaus c/ Molho à Espanhola ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	50,4	13,6	31,2	457,8
	Carne	Carne de Vaca à Marengo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	69,1	35,8	45,2	789,6
	Dieta	Perna de Peru Estufada Simples c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura	41,4	22,0	45,1	556,7
	Veg.	Beringela Recheada c/ Tofu e Cogumelos ⁽⁶⁾ , 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 ⁽¹⁾ c/ açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾	65,3	49,6	36,6	863,1
	Carne	Ervilhas Guisadas c/ Entrecosto e Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	47,6	52,5	54,8	897,9
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos	51,0	0,3	39,0	373,2
	Veg.	Feijoada Vegetariana c/ Soja Grossa ⁽⁶⁾	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 Assado à Padeiro (c/ batata aos gomos) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	51,1	24,7	36,8	583,1
	Carne	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço de carne e chouriço mouro) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	59,1	48,3	59,6	942,2
	Dieta	Frango Assado Simples c/ massa Farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde cozido	36,1	14,8	48,3	478,2
	Veg.	Rojões de Seitan à Minhota ⁽⁶⁾	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz de grelos	76,0	46,8	43,4	905,4
	Carne	Coelho à Caçador ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita	52,9	58,8	53,2	968,9
	Dieta	Cavala Escalada Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata e lombardo cozido	53,1	15,9	33,6	507,2
	Veg.	Caril de Grão c/ Curgete, arroz ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	84,6	22,0	20,7	645,71

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) Sulfatos; (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 Janeiro 2019

20/12/2018

			Glic. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa 1	Lombardo	24,3	5,2	4,6	173,1
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	39,0	47,5	39,4	748,1
	Carne	Strogonoff de Frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de cenoura	67,1	29,5	47,7	730,3
	Dieta	Bife de Vaca Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura cozida	36,7	7,8	39,7	382,8
	Veg.	Soja Guisada c/ Cogumelos, Pimentos e Cenoura ⁽⁶⁾ , arroz	79,4	18,9	27,2	620,1
3ª Feira	Sopa 1	Creme de Curgete	23,3	5,2	3,7	161,2
	Sopa 2					
	Peixe	Empadão de Atum (c/ arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	64,7	28,5	35,7	663,8
	Carne	Grelhada Mista (febra, entremeada, salsicha toscana e morcela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita	48,5	92,4	40,0	1.193,1
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e couves-de-Bruxelas cozidas	54,7	2,6	41,4	421,6
	Veg.	Tofu c/ Broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , arroz branco	66,5	29,6	20,2	638,0
4ª Feira	Sopa 1	do Cozido c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	18,0	20,2	23,3	356,1
	Sopa 2	Agrião	22,6	5,6	5,1	170,7
	Peixe	Raia Frita ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ açorda de Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾	66,7	50,5	24,5	829,9
	Carne	Cozido à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	54,2	56,9	69,0	1.045,9
	Dieta	Peito de Peru Corado Simples c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos cozidos	36,3	15,6	53,1	503,7
	Veg.	Favas Estufadas c/ Coentros e Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾	28,6	25,0	37,1	511,9
5ª Feira	Sopa 1	Caldo Verde c/ Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	29,5	15,0	11,8	308,8
	Sopa 2	Caldo Verde s/ Chouriço	28,9	5,2	4,8	189,3
	Peixe	Bacalhau Fresco à Lafões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ batata cozida	59,5	11,5	55,6	573,0
	Carne	Costeletas de Porco na Frigideira c/ Molho de Citrinos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de legumes	65,6	46,6	43,3	862,8
	Dieta	Solha Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde cozido	50,7	3,2	42,3	410,9
	Veg.	Rancho Vegetariano (Grão, massa, lombardo, cenoura, alho francês e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	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 ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	62,6	38,4	36,5	757,4
	Carne	Carne de Porco à Oriental ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	71,8	42,8	57,5	916,9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples aos Cubos c/ Cenoura e Alho Francês ⁽⁹⁾ , arroz Branco	68,9	28,8	42,7	715,8
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	74,8	12,9	32,1	571,44

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 Janeiro 2019

20/12/2018

			Glic. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa 1	Creme de Cenoura c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	39,0	5,5	5,8	239,6
	Sopa 2					
	Peixe	Abrótea Assada c/ Delícias do Mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	53,2	15,6	42,7	534,5
	Carne	Almôndegas Estufadas c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	61,4	34,0	44,4	740,5
	Dieta	Arinca Cozida ⁽⁴⁾ , batata e couve-Lombarda cozida	53,1	2,8	43,2	427,4
	Veg.	Chili de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz	74,8	19,4	35,5	657,60
3ª Feira	Sopa 1	Feijão Branco c/ Espinafres ⁽⁹⁾	20,4	5,9	9,7	195,6
	Sopa 2	Espinafres ⁽⁹⁾	22,6	5,3	3,8	161,0
	Peixe	Bacalhau à Bracarense c/ batata frita às rodelas ⁽¹⁾⁽⁴⁾	59,2	48,9	54,6	905,7
	Carne	Perna de Frango Assada no Forno ⁽¹⁾ e batata assada aos gomos	52,4	44,4	50,1	819,6
	Dieta	Borrego Cozido c/ arroz branco e brócolos	63,4	7,6	34,3	464,2
	Veg.	Bifinhos de Seitan c/ Creme de Soja, arroz ⁽¹⁾⁽⁶⁾	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	Potas à Setubalense ⁽¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco	74,7	31,8	40,2	750,6
	Carne	Febras de Porco ao Piri-Piri ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita e arroz	64,9	34,7	41,8	745,8
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e couves-de-Bruxelas	54,2	4,1	34,7	410,6
	Veg.	Tofu à Lagareiro ⁽⁶⁾ 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	Pescada Dourada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de feijão, Malandrinho	91,4	42,8	57,7	1.004,6
	Carne	Lasanha de Frango c/ Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	71,3	22,7	58,7	735,1
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ massa Talharim ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	45,0	29,3	43,6	633,7
	Veg.	Guisado de Lentilhas c/ Espinafres, arroz	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 ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , arroz de lombardo	64,3	37,9	46,3	787,7
	Carne	Iscas de Cebolada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	51,0	25,0	40,3	599,6
	Dieta	Cardinal Assado Simples ⁽⁴⁾ c/ batata, cenoura e couve portuguesa	55,2	15,1	47,0	558,2
	Veg.	Hambúguer de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de lombardo	57,1	19,1	26,8	533,34

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

Alergênicos: (1) Cereais c/ Gluten; (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

28 Janeiro a 01 Fevereiro 2019

20/12/2018

			Glic. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa 1	Alface	23,8	5,2	4,1	166,3
	Sopa 2					
	Peixe	Arroz à Marinheiro (miolo de mexilhão, de berbigão, de camarão, delícias do mar, red fish) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,5	14,3	32,5	525,7
	Carne	Panadinhos de Porco à Milaneza ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	68,4	37,4	43,2	794,2
	Dieta	Frango Cozido c/ arroz de lombardo e cenoura cozida	66,1	4,2	47,2	497,0
	Veg.	Estufado de Seitan e Grão ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz branco	82,1	20,1	39,2	689,3
3ª Feira	Sopa 1	Juliana de Legumes (lombardo, cenoura, nabo)	25,8	5,3	6,1	189,6
	Sopa 2					
	Peixe	Salada de Atum c/ feijão frade, batata, salsa, cebola e ovo (quente) ⁽³⁾⁽⁴⁾	52,7	31,5	50,0	707,7
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	66,6	45,1	46,1	862,6
	Dieta	Peixe-Espada Grelhado ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e couve-Flor cozida	51,3	5,5	35,3	405,9
	Veg.	Almôndegas de Soja Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	80,0	15,9	32,8	619,3
4ª Feira	Sopa 1	Tomate c/ Pão torrado ⁽¹⁾	38,4	6,5	6,4	246,6
	Sopa 2					
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e pimento	83,2	49,5	26,6	893,2
	Carne	Feijoada à Brasileira ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	97,8	76,0	67,3	1.406,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples à fatia c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura e couves-de-Bruxelas cozidas	41,6	22,4	43,1	551,0
	Veg.	Tofu de Escabeche ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita	50,5	43,2	20,5	701,9
5ª Feira	Sopa 1	Grão c/ nabiças	37,2	7,2	10,5	273,0
	Sopa 2	Nabiças	24,0	5,3	4,3	170,0
	Peixe	Red Fish Assado à Provençal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ batata no forno	52,6	25,3	37,7	599,2
	Carne	Favas Guisadas c/ Carne de Porco e Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	55,4	47,3	63,2	921,8
	Dieta	Lombinhos de Pescada Estufados Simples ⁽⁴⁾ c/ arroz de cenoura e feijão verde cozido	68,7	15,2	42,0	591,7
	Veg.	Couscous c/ Ervilhas, Tomate, Azeitonas e Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	47,6	16,4	29,8	488,6
6ª Feira	Sopa 1	Repolho	24,4	5,3	4,2	168,5
	Sopa 2					
	Peixe	Solha c/ Crosta de Broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata a murro	56,5	28,1	42,1	657,3
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	59,8	23,5	36,4	606,5
	Dieta	Escalopes de Frango Grelhados c/ arroz e brócolos cozidos	63,6	2,5	46,1	466,0
	Veg.	Massa Espiral Salteada c/ Cogumelos, Milho, Brócolos e Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾	63,9	21,0	26,3	586,86

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.