



Ementa  
08 A 12 SETEMBRO



|                                                                       |       |                                                                                                                                                     | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot<br>(g) | Energi<br>(kcal) |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 2ª Feira                                                              | Sopa  | Aveludado de legumes <sup>(9)</sup>                                                                                                                 | 15,4        | 5,1         | 2,6         | 123,1            |
|                                                                       | Peixe | Filetes de salmão no forno c/ mº de limão <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                   | 51,1        | 56,7        | 37,6        | 873,9            |
|                                                                       | Carne | Febras de porco à salsicheiro <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz escuro <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                      | 51,5        | 35,5        | 45,0        | 708,8            |
|                                                                       | Dieta | Fígado de vitela grelhado <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Curgete cozida                                     | 68,4        | 8,9         | 45,1        | 544,4            |
|                                                                       | Vegan | Seitan no forno agridoce (c/ ananás, curgete e pimento) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz de milho <sup>(9)(10)(11)</sup>                | 80,6        | 17,9        | 32,4        | 624,8            |
| 3ª Feira                                                              | Sopa  | Cenoura c/ feijão verde                                                                                                                             | 17,3        | 5,2         | 2,9         | 134,4            |
|                                                                       | Peixe | Pataniscas de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de feijão <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                      | 50,3        | 33,7        | 37,7        | 670,1            |
|                                                                       | Carne | Frango na Púcara <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa tagliatelle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                  | 66,4        | 41,1        | 51,9        | 854,1            |
|                                                                       | Dieta | Pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batatas e Cenoura cozidas                                                                                   | 51,6        | 2,2         | 35,6        | 378,4            |
|                                                                       | Vegan | Assado de grão c/ legumes (cebola, tomate, abóbora e curgete) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>        | 79,7        | 19,9        | 22,4        | 621,5            |
| 4ª Feira                                                              | Sopa  | Ervilhas                                                                                                                                            | 15,6        | 5,4         | 5,7         | 148,5            |
|                                                                       | Peixe | Solha à Bela Moleira (corada em manteiga) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> | 31,8        | 29,9        | 34,9        | 540,7            |
|                                                                       | Carne | Jantarinho de grão à Alentejana <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                 | 90,8        | 52,6        | 54,5        | 1 086,1          |
|                                                                       | Dieta | Perna de peru estufada simples <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Brócolos cozidos                        | 67,0        | 17,5        | 49,0        | 635,9            |
|                                                                       | Vegan | Couscous aromático c/ Tofu, maçã e tomate assado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                   | 48,5        | 26,2        | 22,5        | 544,6            |
| 5ª Feira                                                              | Sopa  | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                                         | 18,6        | 5,5         | 4,9         | 153,6            |
|                                                                       | Peixe | Caril de tamboril e legumes <sup>(1)(2)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                         | 57,4        | 28,8        | 30,7        | 621,9            |
|                                                                       | Carne | Carne de porco assada c/ abacaxi <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Migas de broa e couve portuguesa <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>   | 35,0        | 28,2        | 39,6        | 563,7            |
|                                                                       | Dieta | Carapau grelhado <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batatas e Couve flor cozidas                                                             | 52,8        | 3,9         | 35,1        | 398,2            |
|                                                                       | Vegan | Chilli Vegetariano (c/ feijão, beringela e pimentos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz                                                   | 74,6        | 18,9        | 24,3        | 615,5            |
| 6ª Feira                                                              | Sopa  | Caldo de carne c/ legumes <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>                                                                                          | 0,6         | 6,9         | 4,6         | 83,9             |
|                                                                       | Peixe | Tintureira frita em farinha de milho <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Açorda de coentros <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>                   | 60,3        | 19,6        | 46,8        | 614,5            |
|                                                                       | Carne | Lasanha <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                                      | 58,8        | 30,2        | 37,4        | 665,3            |
|                                                                       | Dieta | Cozido de frango c/ legumes, Batata cozida e Arroz <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                                     | 64,6        | 4,3         | 53,7        | 527,4            |
|                                                                       | Vegan | Salada de batata, ervilhas, milho, brócolos e cenoura                                                                                               | 73,9        | 17,0        | 22,4        | 586,1            |
| OMELETAS DIVERSAS <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> disponíveis diariamente |       |                                                                                                                                                     |             |             |             |                  |

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

| Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente) |         |         |          |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|
| VERDE                                                                | AMARELO | LARANJA | VERMELHO |



# Ementa

## 15 A 19 SETEMBRO



|          |       |                                                                                                                                                                             | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot<br>(g) | Energi<br>(kcal) |
|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 2ª Feira | Sopa  | Juliana de legumes <sup>(9)</sup>                                                                                                                                           | 19,2        | 5,5         | 5,0         | 157,6            |
|          | Peixe | Atum c/ salada Russa e ovo ralado <sup>(1)(3)(4)(7)(9)(10)(12)</sup>                                                                                                        | 42,7        | 27,6        | 29,4        | 550,6            |
|          | Carne | Roti de Peru no forno c/ molho de limão <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de alho <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                    | 54,3        | 34,9        | 30,8        | 659,5            |
|          | Dieta | Vitela cozida em molho de legumes <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa tagliatelle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Brócolos cozidos                                             | 67,0        | 30,8        | 50,8        | 764,2            |
|          | Vegan | Assado de Batata c/ Lentilhas e legumes (beringela, abóbora, pimentos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                     | 77,7        | 16,2        | 28,4        | 603,4            |
| 3ª Feira | Sopa  | Creme de cenoura c/ ervilhas                                                                                                                                                | 18,1        | 5,3         | 4,3         | 147,1            |
|          | Peixe | Potas à Mandarin (c/ rebentos de soja, pimentos, cenoura, cogumelos e molho de soja) <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup> | 57,2        | 19,7        | 36,8        | 561,5            |
|          | Carne | Carne de porco à Portuguesa (c/ batata frita aos cubos, azeitonas e pickles) <sup>(1)(4)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                     | 59,0        | 38,3        | 42,9        | 763,1            |
|          | Dieta | Solha corada <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batatas e Feijão verde cozidos                                                                                   | 58,8        | 5,8         | 38,5        | 454,9            |
|          | Vegan | Favas estufadas c/ legumes (curgete e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>                                                   | 55,1        | 16,6        | 16,1        | 467,7            |
| 4ª Feira | Sopa  | Feijão branco c/ espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                                                                                           | 16,9        | 5,5         | 5,4         | 150,1            |
|          | Peixe | Bacalhau c/ natas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                                                                       | 39,2        | 42,9        | 37,6        | 699,9            |
|          | Carne | Carne de vaca à Marengo (c/ ovo mexido) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                             | 56,2        | 35,8        | 44,9        | 735,8            |
|          | Dieta | Bifinhos de frango grelhados c/ sumo de limão <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Couves de bruxelas cozidas                          | 67,0        | 4,6         | 52,0        | 532,2            |
|          | Vegan | Couscous aromático c/ Feijão preto e Legumes (cenoura, alho francês e couve roxa) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                          | 87,3        | 17,8        | 30,1        | 683,9            |
| 5ª Feira | Sopa  | Hortaliça <sup>(9)</sup>                                                                                                                                                    | 15,7        | 5,1         | 2,9         | 126,1            |
|          | Peixe | Tagliatelle de camarão c/ m.º pesto <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                                                  | 64,5        | 28,1        | 14,3        | 578,2            |
|          | Carne | Chili à Mexicana <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                                           | 72,5        | 28,5        | 44,9        | 771,4            |
|          | Dieta | Pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batatas e Cenoura cozidas                                                                                                           | 51,6        | 2,2         | 35,6        | 378,4            |
|          | Vegan | Tofu no Forno em Cama de Espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata a murro <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                            | 54,2        | 22,9        | 22,9        | 548,2            |
| 6ª Feira | Sopa  | Caldo verde (opção de chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                                                                 | 16,5        | 8,5         | 6,4         | 174,6            |
|          | Peixe | Filetes à Orly <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Açorda de tomate <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>                                                             | 61,9        | 34,2        | 44,5        | 744,1            |
|          | Carne | Frango assado à Americana <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa tagliatelli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                                    | 65,7        | 43,3        | 56,6        | 888,9            |
|          | Dieta | Almôndegas estufadas simples <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de espinafres <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup> e Couve flor cozida                                       | 56,6        | 20,2        | 42,4        | 589,9            |
|          | Vegan | Arroz à Siciliana c/ grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                                     | 80,4        | 19,9        | 21,0        | 614,5            |

OMELETAS DIVERSAS<sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>disponíveis diariamente

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

|       |         |         |          |
|-------|---------|---------|----------|
| VERDE | AMARELO | LARANJA | VERMELHO |
|-------|---------|---------|----------|



Ementa

22 A 26 SETEMBRO



|          |       |                                                                                                                                                                  | H.C. | Lip. | Prot | Energi |
|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|--------|
|          |       |                                                                                                                                                                  | (g)  | (g)  | (g)  | (kcal) |
| 2ª Feira | Sopa  | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                                             | 18,8 | 5,5  | 4,9  | 155,0  |
|          | Peixe | Massinha de peixe c/ camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                                                    | 65,8 | 18,0 | 27,5 | 545,6  |
|          | Carne | Empadão de carne <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                                       | 35,2 | 23,5 | 27,8 | 470,2  |
|          | Dieta | Cozido simples de frango (c/ batata, arroz, cenoura e couve lombarda) <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                               | 64,6 | 4,3  | 53,7 | 527,4  |
|          | Vegan | Ratatouille de legumes (curgete, cogumelos, ervilhas, cenoura, tomate) e batata <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                 | 70,1 | 13,5 | 20,4 | 528,9  |
| 3ª Feira | Sopa  | Puré de grão c/ coentros <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                                      | 16,9 | 5,8  | 4,2  | 142,5  |
|          | Peixe | Petinga frita <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de pimentos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                           | 57,8 | 40,4 | 31,2 | 724,0  |
|          | Carne | Carne de porco assada c/ molho de maçã <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                   | 68,2 | 23,6 | 44,1 | 672,8  |
|          | Dieta | Pescada assada simples <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata e Couves de bruxelas cozidas                                                         | 54,7 | 6,3  | 38,3 | 444,0  |
|          | Vegan | Grão estufado à Oriental (com mistura chinesa de legumes e molho de soja) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Couscous aromático <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> | 93,9 | 23,0 | 27,5 | 721,0  |
| 4ª Feira | Sopa  | Couve lombarda                                                                                                                                                   | 15,7 | 5,1  | 2,9  | 126,1  |
|          | Peixe | Peixe no forno à Provençal <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                              | 52,2 | 22,8 | 36,6 | 570,0  |
|          | Carne | Tiras de frango de caril <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                  | 53,6 | 12,0 | 43,8 | 502,6  |
|          | Dieta | Carne de vaca à Irlandesa (c/ cenoura e feijão verde), Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                                       | 68,9 | 18,2 | 48,6 | 649,9  |
|          | Vegan | Strogonoff de Seitan (tiras de seitan estufadas c/ creme de soja e cogumelos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco                                | 67,2 | 20,6 | 31,7 | 591,5  |
| 5ª Feira | Sopa  | Couve flor                                                                                                                                                       | 17,8 | 5,3  | 4,5  | 144,4  |
|          | Peixe | Salada fresca de salmão c/ massa, legumes salteados e molho de cocktail <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                         | 69,2 | 57,6 | 33,0 | 941,1  |
|          | Carne | Feijoada à Transmontana (c/ carne de porco, entremeada, chispe, orelha e chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                    | 46,7 | 56,2 | 55,6 | 967,4  |
|          | Dieta | Carapau grelhado <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batatas e Feijão verde cozidos                                                                        | 52,8 | 4,0  | 33,5 | 394,0  |
|          | Vegan | Salada de Quinoa c/ Feijão frade, curgete e brócolos salteados <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                               | 60,9 | 19,1 | 28,0 | 578,1  |
| 6ª Feira | Sopa  | Abóbora c/ feijão verde                                                                                                                                          | 16,7 | 5,3  | 3,5  | 135,7  |
|          | Peixe | Bacalhau à Conde da Guarda (c/ puré de batata) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                               | 45,4 | 18,7 | 31,5 | 482,2  |
|          | Carne | Perna de peru assada c/ molho pesto <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata frita                                                                  | 60,5 | 61,5 | 47,1 | 996,6  |
|          | Dieta | Hambúrguer de vaca grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Curgete cozida                                      | 65,1 | 12,1 | 42,0 | 546,8  |
|          | Vegan | Jardineira de Soja (estufada c/ batata, cenoura, feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                               | 56,0 | 16,5 | 27,1 | 508,3  |

OMELETAS DIVERSAS<sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>disponíveis diariamente

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

|       |         |         |          |
|-------|---------|---------|----------|
| VERDE | AMARELO | LARANJA | VERMELHO |
|-------|---------|---------|----------|



Ementa

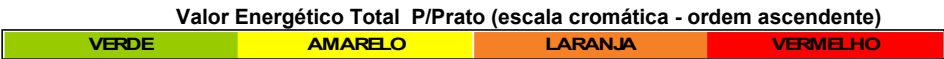
29 SETEMBRO A 03 OUTUBRO



|                                                                       |       |                                                                                                                                                                                | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot<br>(g) | Energi<br>(kcal) |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 2ª Feira                                                              | Sopa  | Espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                                                                                      | 16,7        | 5,5         | 3,8         | 139,1            |
|                                                                       | Peixe | Omelete de camarão e delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(12)</sup> c/ Batatas fritas / Tortilha de camarão e delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> | 59,8        | 38,9        | 28,7        | 714,5            |
|                                                                       | Carne | Carne de porco estufada c/ cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de sultanas <sup>(1)(5)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                               | 58,7        | 32,3        | 38,4        | 685,1            |
|                                                                       | Dieta | Almôndegas estufadas simples <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Cenoura cozida                                                          | 67,3        | 15,7        | 43,9        | 598,3            |
|                                                                       | Vegan | Tofu no forno c/ batatinhas aos cubos, cenoura e curgete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                      | 55,4        | 22,3        | 21,5        | 540,1            |
| 3ª Feira                                                              | Sopa  | Creme de cenoura c/ massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                                                                                         | 26,7        | 5,4         | 4,0         | 177,8            |
|                                                                       | Peixe | Arroz de bacalhau c/ feijão e espinafres <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)(14)</sup>                                                                                     | 62,8        | 13,8        | 44,7        | 573,6            |
|                                                                       | Carne | Panados de frango c/ molho de tomat <sup>e(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Massa tagliatelle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                             | 74,4        | 40,4        | 51,9        | 879,8            |
|                                                                       | Dieta | Abrótea cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batatas e Couves-de-bruxelas cozidas                                                                                                    | 52,9        | 1,1         | 36,5        | 381,6            |
|                                                                       | Vegan | Salada de Feijão Manteiga c/ couscous, brócolos e abóbora salteados <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                                       | 65,7        | 17,8        | 26,9        | 578,6            |
| 4ª Feira                                                              | Sopa  | Juliana de legumes <sup>(9)</sup>                                                                                                                                              | 19,2        | 5,5         | 5,0         | 157,6            |
|                                                                       | Peixe | Filetes de tilápia no forno c/ tomate, azeite e manjeriçã <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata rústica <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                          | 51,6        | 20,2        | 56,3        | 623,2            |
|                                                                       | Carne | Cozido de grão à Alentejana (c/ abóbora, pão e batata) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                  | 62,5        | 45,4        | 34,4        | 817,0            |
|                                                                       | Dieta | Carne de vaca estufada simples c/ legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Couve flor cozida                                       | 79,4        | 21,7        | 54,8        | 756,5            |
|                                                                       | Vegan | Quinoa salteada com lentilhas, lombardo, couve roxa e laranja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                              | 71,8        | 18,0        | 30,9        | 609,9            |
| 5ª Feira                                                              | Sopa  | Nabiças                                                                                                                                                                        | 15,6        | 5,2         | 2,9         | 126,7            |
|                                                                       | Peixe | Jardineira de potas <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                                                                                 | 44,5        | 16,9        | 36,2        | 490,0            |
|                                                                       | Carne | Arroz de aves (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                                             | 51,9        | 23,1        | 28,6        | 533,4            |
|                                                                       | Dieta | Pescada assada simples <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de cenoura <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup> e Feijão verde cozido                                       | 56,6        | 5,8         | 35,4        | 430,0            |
|                                                                       | Vegan | Grão de bico c/ couve flor assada, sultanas e molho de coentros <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz                                                             | 88,5        | 22,0        | 23,0        | 679,0            |
| 6ª Feira                                                              | Sopa  | Feijão c/ couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                                                  | 17,5        | 5,4         | 5,4         | 151,1            |
|                                                                       | Peixe | Red-fish assado à Portuguesa (c/ chouriço) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de salsa <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                      | 53,4        | 26,0        | 35,8        | 595,0            |
|                                                                       | Carne | Esparguete à Bolonesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                                                   | 65,8        | 26,6        | 33,1        | 645,8            |
|                                                                       | Dieta | Perna de frango grelhada <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Salada de batata, couve flor, beterraba e maçã                                                                       | 69,1        | 8,4         | 40,7        | 532,6            |
|                                                                       | Vegan | Caldeirada de favas (cebola, tomate, pimento, batata) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                         | 52,5        | 16,4        | 17,0        | 462,1            |
| OMELETAS DIVERSAS <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> disponíveis diariamente |       |                                                                                                                                                                                |             |             |             |                  |

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.





Ementa

06 A 10 OUTUBRO



|          |       |                                                                                                                                                        | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot<br>(g) | Energi<br>(kcal) |
|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 2ª Feira | Sopa  | Creme de couve flor                                                                                                                                    | 16,7        | 5,2         | 3,6         | 133,5            |
|          | Peixe | Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>                                                                                    | 34,2        | 34,4        | 44,8        | 631,7            |
|          | Carne | Espetadas de peru grelhadas c/ orégãos e sumo de limão <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz escuro <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                 | 54,7        | 33,2        | 31,9        | 649,8            |
|          | Dieta | Cozido simples c/ Batata, Arroz <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup> e Legumes cozidos                                                                         | 64,6        | 9,5         | 65,3        | 620,8            |
|          | Vegan | Rojões de Soja c/ pimentão doce e coentros <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batatas rústicas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                            | 62,2        | 18,2        | 26,7        | 541,5            |
| 3ª Feira | Sopa  | Feijão verde                                                                                                                                           | 16,4        | 5,2         | 2,8         | 129,2            |
|          | Peixe | Tintureira de coentrada (no forno c/ alho e coentros) <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de pimentos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>      | 52,6        | 17,8        | 41,0        | 539,0            |
|          | Carne | Carne de porco à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 68,2        | 26,2        | 47,3        | 710,1            |
|          | Dieta | Abrótea estufada simples <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata e Curgete cozidas                                                        | 52,8        | 3,4         | 35,2        | 393,5            |
|          | Vegan | Couscous Aromático c/ grão, pera caramelizada e tomate assado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                     | 88,9        | 20,7        | 22,0        | 661,9            |
| 4ª Feira | Sopa  | Hortaliça <sup>(9)</sup>                                                                                                                               | 15,7        | 5,1         | 2,9         | 126,1            |
|          | Peixe | Pescada dourada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Açorda de coentros <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>                                     | 60,0        | 21,8        | 40,2        | 606,4            |
|          | Carne | Frango assado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de feijão verde <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                   | 52,5        | 46,8        | 50,3        | 836,5            |
|          | Dieta | Hambúrguer de vaca grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Brócolos cozidos                             | 65,4        | 12,6        | 44,0        | 564,1            |
|          | Vegan | Ervilhas estufadas c/ couve flor, cenoura, tomate e alho francês <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco                                       | 57,2        | 17,0        | 20,7        | 510,3            |
| 5ª Feira | Sopa  | Feijão c/ couve coração <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                             | 17,1        | 5,3         | 5,5         | 150,0            |
|          | Peixe | Lasanha de atum c/ espinafres, tomate e cogumelos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                            | 59,4        | 27,0        | 28,9        | 610,5            |
|          | Carne | Ervilhas estufadas c/ carne de porco e enchidos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>                            | 64,6        | 47,4        | 49,2        | 908,4            |
|          | Dieta | Solha grelhada <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batatas e Couve flor cozidas                                                                  | 52,8        | 2,7         | 39,5        | 404,6            |
|          | Vegan | Caldeirada de feijão branco c/ espinafres, cenoura e batata <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                       | 97,5        | 30,1        | 30,8        | 847,5            |
| 6ª Feira | Sopa  | Sopa de ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>                                                                                                                 | 15,3        | 6,1         | 3,4         | 133,6            |
|          | Peixe | Paella de frutos do mar (c/ pota, filete de peixe, miolo de mexilhão e camarão) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                       | 55,2        | 18,4        | 44,9        | 572,3            |
|          | Carne | DIA MUNDIAL DO OVO<br>Quiche folhada de cogumelos, bacon e queijo <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                         | 13,5        | 42,0        | 17,8        | 505,8            |
|          | Dieta | Perna de frango no forno simples <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Couves-de-bruxelas cozidas                  | 67,0        | 8,4         | 44,2        | 535,0            |
|          | Vegan | Assado de Seitan com molho de soja e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco                                                      | 67,0        | 15,6        | 31,0        | 541,8            |

OMELETAS DIVERSAS<sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>disponíveis diariamente

**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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

