

# ementa

Semana de 1 a 5 de maio de 2023

		Alergéneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO	FERIADO			
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	–	107	107
	PRATO	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	–	121	121
	PRATO	Jardineira de vitela (carne de vaca em cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	–	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos grelhados com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	–	135	183
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	138 / 77	138 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	–	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	535
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / salada de rúcula, tomate e cenoura	–	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	–	107	107
	PRATO	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz	–	461	543
	VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

# ementa

Semana de 8 a 12 de maio de 2023

			Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	437	511
	VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6	453	547
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110	110
	PRATO	Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e arroz	-	583	676
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, grelos, tomate e azeitonas	1	440	561
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	12	129 / 86	168 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com hortelã	-	109	109
	PRATO	Bacalhau fresco (desfiado) com grão, batata, ovo cozido e salsa	3, 4	442	550
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura com hortelã	1	145 / 122	165 / 112
	PRATO	Pernas de frango assadas com arroz	-	625	715
	VEGETARIANO	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	PRATO	Calamares no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 2, 3, 4, 8, 14	409	476
	VEGETARIANO	Seitan estufado com salada russa	1, 6	336	417
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	1, 6, 7	130	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 15 a 19 de maio de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Alho francês com cenoura ralada	–	123	123
	<b>PRATO</b>	Salada de frango (fusilli, frango desfiado, milho, cenoura e feijão verde)	1	488	534
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteados) e arroz	6	473	571
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Alface	–	111	111
	<b>PRATO</b>	Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	4	382	444
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6	424	546
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, espinafres e milho	–	150	197
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	–	112	112
	<b>PRATO</b>	Empadão de carne picada (vitela) com arroz no forno	6	511	588
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de lentilhas, cenoura e curgete no forno	–	461	579
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	–	107 / 93	127 / 116
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão branco e lombardo	–	123	123
	<b>PRATO</b>	Bife de atum de cebolada com puré de batata	4, 7	434	502
	<b>VEGETARIANO</b>	Alho francês à Brás (alho francês, ovo e batata palha)	3	633	749
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Couves de Bruxelas e cenoura cozidos	–	121	149
	<b>SOBREMESA</b>	logurte e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 77	89 / 77
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Nabiças	–	124	124
	<b>PRATO</b>	Caril de frango e maçã (peito de frango em cubos, leite de côco, maçã e caril) com arroz	12	522	610
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	–	557	699
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e pepino	–	95	113
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

# ementa

Semana de 22 a 26 de maio de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	113	113
	PRATO	Almôndegas mistas (vaca e porco) de tomatada om esparguete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
	HORTÍCOLAS	Lombardo estufado / Salada de alface, tomate e cenoura	- / -	80 / 98	102 / 116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
	VEGETARIANO	Tofu salteado com fusilli tricolor e macedónia	1, 6	514	545
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Couve	-	125	125
	PRATO	Feijoada Portuguesa (carne de porco em cubos, feijão encarnado, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz branco	6	790	916
	VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1	439	559
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Couscous com salmão, cenoura e feijão verde	1, 4	610	697
	VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
	HORTÍCOLAS	Espinafres, alface e milho	-	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Cenoura com ervilhas	-	124	124
	PRATO	Bifinhos de Perú salteados com alho e fusilli tricolor	1	373	440
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023

			Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Lasanha de atum	1, 3, 4, 7	504	596
	VEGETARIANO	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	-	453	579
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	84 / 97	108 / 115
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	107	107
	PRATO	Arroz à valenciana (carne de porco em cubos, frango em cubos, ervilhas, cenoura e pimentos)	-	538	657
	VEGETARIANO	Salada de ovo cozido e feijão frade (ovo cozido, batata, feijão frade e cenoura)	3	560	618
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Salada de pescada com batata, feijão frade, cenoura e salsa	4	429	506
	VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	PRATO	Pernas de frango assadas com arroz e batata frita	-	625	715
	VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	1, 6	292	367
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	129	168
	SOBREMESA	Gelado / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Massada de peixe (pescada e bacalhau fresco) com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
	VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77