EMENTA SEMANAL: 1 a 5 de janeiro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA		**FERIADO**									
3ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Salada russa de pescada (3,4,12)**	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (6)	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Creme de cenoura e alho-francês	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	**Cubos de porco estufados com cogumelos, esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)**	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface (1,3)	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Tomatada de cogumelos, feijão preto e cenoura com esparguete e salada de alface (1,3)	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de grão com couve coração	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	**Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)**	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com batata, cenoura e brócolos (8,9,10,11)	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Caldo verde	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)**	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 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

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)

EMENTA SEMANAL: 8 a 12 de janeiro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	**SOPA**	Sopa camponesa	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	***Chili beans* com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (1a14)**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Picadinho de novilho simples com arroz de cenoura e salada de alface	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de feijão encarnado com milho doce e cenoura com arroz branco e salada de alface e tomate (12)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**SOPA**	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	**Solha no forno com azeite e alho com batata cozida, cenoura e feijão verde cozido (4)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Solha no forno com batata e feijão verde cozido (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Salada de batata com feijão frade, cenoura e couve portuguesa	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de feijão verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Frango de caril com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa (8,9,10,11)**	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Caril de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho (3,6,8,9,10,11)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de espinafres	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Esparguete à buscaiola**	951	227	11	2	19	1	1	12	1
	DIETA	Medalhões de pescada cozidos com molho de tomate e cenoura com batata cozida e legumes (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Legumes à brás com salada de alface, tomate e pepino (3)	457,1	109,2	6,9	1,2	7,7	1,8	1,6	4,0	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Creme de courgette e batata doce	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Salsichas de aves com couve lombarda e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)**	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Salsicha de aves grelhada com arroz branco e cenoura ralada (1,6,7,12)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas com couve lombarda e cenoura e arroz branco (1,6,7,12)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 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

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)

EMENTA SEMANAL: De 15 a 19 de janeiro de 2024

	Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	**SOPA**	Creme de alho francês	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	**Perninhas de frango à primavera com massa espiral (1,3)**	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Perninhas de frango estufadas simples com massa espiral com orégãos e salada (1,3)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Soja à primavera com massa espiral (1,3,6)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de grelos com feijão manteiga	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	**Pescada cozida com batata e feijão verde e cenoura (4)**	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde e cenoura (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de batata doce, feijão frade e cenoura	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de legumes	223,7	53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	**Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura**	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de couve roxa e cenoura	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Tofu cremoso com açafrão, arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de alface	211,4	50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	**Filete escamudo no forno com batata cozida e salteado de cenoura, alho francês e ervilhas (4)**	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Filete escamudo no forno ao natural com molho verde, batata cozida e cenoura ralada (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Legumes estufados (cenoura, alho francês, ervilhas e lombardo) com batata cozida	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Creme de cougette, cenoura e coentros	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Macarronada de peru simples com salada de alface (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Macarronada de feijão manteiga, aipo e cenoura com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 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

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)

EMENTA SEMANAL: 22 a 26 de janeiro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	**SOPA**	Creme de Brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	**Arroz à valenciana (cubos de porco, cubos de frango, salsichas e ervilhas) com salada de alface, cenoura e tomate (1,6,7,12)**	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Arroz de frango simples (frango, cenoura, feijão verde) com salada de alface	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegetariano (cubos de seitan, ervilhas, cenoura) com salada de alface e tomate (1,6)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de grelos	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	**Filete de pescada no forno com pimentos, batata, cenoura e feijão verde cozido (4)**	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Filete de pescada no forno ao natural com molho de azeite e limão, batata e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão catarino com cogumelos, batata, cenoura e feijão verde cozido (1)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Creme de cenoura	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Cubos de peru estufados com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12)**	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com hortelã, arroz de cenoura e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (1,12)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de nabiças	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Paloco à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (3,4)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (6)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	289	68	0	0	0	17	16	0	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de feijão branco com hortaliça	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)**	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface (1,3,12)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1a14)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 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

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)

EMENTA SEMANAL: 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	**SOPA**	Creme de abóbora	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Rissóis de carne com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1 a 14)**	1010	241	12	2	27	1	2	4	1
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada	875,1	209,2	7,2	1,4	21,7	0,2	0,8	13,9	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de grão e cenoura com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,6)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de alface, tomate e pepino (3,4)**	417	100	4	1	11	0	1	6	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada quente de feijão frade, batata e cenoura com salada de alface, tomate e pepino	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de agrião	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Coelho estufado com massa *penne* e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)**	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Coelho estufado simples com massa *penne* e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Massada de legumes (cenoura, brocolos, alho frances) e grão com salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	**SOPA**	Sopa de grão com couve coração	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	**Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e couve roxa (1,3,4)**	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Solha no forno com sumo de limão, arroz de tomate e salada de alface e cenoura (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de favas com abóbora, nabo e couve flor	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**SOPA**	Caldo verde	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	**Pá de porco estufada com massa, cenoura, ervilhas e feijão verde cozido (1,3)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com massa, cenoura e feijão verde cozido (1,3)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Massada de tofu à primavera (cenoura, ervilhas, feijão verde) (6)	496	118	9	4	5	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 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

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)