

















EMENTA

Semana 13 a 17 de setembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 13 setembro	-----				
Terça 14 setembro	 Creme de cenoura	84	1.8	3.1	11.9
	 Saladinha russa de atum com ovo, tomate e cenoura ^{3,4}	297	25.4	17.8	8.7
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 15 setembro	 Sopa de feijão-verde	92	2.8	3.3	12.9
	 Feijoada c/ carne de porco magra ¹²	331	26	15.7	21
	 Arroz	103	1.5	3.1	16.8
	 Fruta da época	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 16 setembro	 Sopa de grão c/ espinafres	137	6.1	4.2	18.4
	 Maruca assada no forno ⁴	106	17.3	3.3	1.9
	 Batata assada	198	4.8	3	37
	 Cenoura e feijão-verde cozido	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
	 Fruta da época				
Sexta 17 setembro	 Sopa de repolho	94	2.9	3.3	12.9
	 Arroz de pato ^{3,12}	316	27.2	15.1	17.5
	 Salada de tomate e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
	 Fruta da época				
























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 20 a 24 de setembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 20 setembro	 Sopa juliana	89	2.1	3.1	13
	 Almôndegas estufadas ¹	219	23.8	12.7	2.2
	 Esparguete ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de alface e beterraba	49	0.4	5	0.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 21 setembro	 Sopa de alho-francês	81	1.9	3.2	11
	 Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata e tomate ^{3,4}	293	31.9	9.5	19.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 22 setembro	 Sopa de alface	85	2.4	3.2	11.6
	 Bifinhos de frango de cebolada	120	19.8	4.2	0.7
	 Arroz de cenoura	89	1.3	3.1	13.7
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	5.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 23 setembro	 Canja ¹	182	13.6	7.5	14.6
	 Corvina assada no forno ⁴	273	15.7	12.1	24.1
	 Batata cozida	171	4.8	-	37
	 Cenoura e brócolos cozidos	6	0.7	0.2	0.3
	 Gelatina	122	2.4	-	30.2
Sexta 24 setembro	 Feijão com couve lombarda	122	5	3.4	17.5
	 Cubinhos de vitela estufados c/ cenoura e ervilhas	279	29.2	15.2	6.5
	 Massa fussilli ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de alface e tomate	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3




















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 27 de setembro a 1 de outubro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 27 setembro	 Sopa de brócolos	90	2.9	3.4	11.9
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	273	15.7	12.1	24.1
	 Arroz de ervilhas	102	2.8	3.2	14.9
	 Salada de tomate e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 28 setembro	 Caldo-verde ¹²	163	4.9	10.8	11.6
	 Esparguete à bolonhesa ¹	282	26	13.1	14.9
	 Salada de alface e cenoura ralada	49	0.4	5	0.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 29 setembro	 Sopa de espinafres	89	2.5	3.3	12.1
	 Filete de pescada no forno c/ molho de limão ⁴	273	15.7	12.1	24.1
	 Batata corada	198	4.8	3	37
	 Cenourinhas e feijão-verde cozido	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 30 setembro	 Creme de favas	112	5.1	3.4	15.1
	 Stroganoff de peru ⁷	147	22.4	6	0.8
	 Arroz	103	1.5	3.1	16.8
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	05.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 1 outubro	 Sopa de nabiça	94	3.1	3.4	12.7
	 Massinha de peixe c/ tomate, pimento e coentros ^{1,4}	387	33.2	7.7	45.4
	 Salada de alface e beterraba	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 4 a 8 de outubro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 4 outubro	 Sopa de lentilhas	110	4.4	3.2	15.7
	 Hambúrguer grelhado ¹	201	24.4	11.2	0.7
	 Arroz de feijão	106	2.9	3.2	15.9
	 Salada de tomate e cenoura ralada	51	0.3	5.1	1.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 5 outubro	-----				
Quarta 6 outubro	 Sopa de feijão-verde	92	2.8	3.3	12.9
	 Massinha de atum gratinada ^{1,4,7}	270	20.9	14.3	14.3
	 Salada de alface e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 7 outubro	 Creme de abóbora e beldroegas	93	2.2	3.1	13.7
	 Perna de peru assada no forno	219	24.2	13.3	0.7
	 Puré de batata ⁷	46	1.4	0.7	8.9
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	5.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 8 outubro	 Couve-lombarda	89	3	3.2	12.1
	 Solha frita ^{1,4}	189	14.6	11.1	7.4
	 Arroz de coentros	93	1.6	3.2	14.1
	 Salada de tomate e pepino	54	0.6	5	1.9
	 Pudim ⁷	205	6.2	3.8	36.6

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 11 a 15 de outubro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 11 outubro	 Sopa de alface	85	2.4	3.2	11.6
	 Ovos mexidos c/ salsichas e cogumelos ^{1,3}	201	20.2	4.8	18.7
	 Esparguete ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de tomate e beterraba	51	0.3	5.1	1.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 12 outubro	 Crema de cenoura	84	1.8	3.1	11.9
	 Maruca assada no forno ⁴	106	17.3	3.3	1.9
	 Batata assada	198	4.8	3	37
	 Salada de alface e coentros	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 13 outubro	 Sopa de feijão-frade c/ agrião	134	5.8	3.5	19.3
	 Frango grelhado	175	8.9	4.1	0.7
	 Arroz de ervilhas	102	2.8	3.2	14.9
	 Feijão-verde e cenouras baby salteadas	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 14 outubro	 Caldo-verde ¹²	163	4.9	10.8	11.6
	 Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	292	32.3	6.3	25.7
	 Salada de alface e cenoura ralada	49	0.4	5	0.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 15 outubro	 Sopa de espinafres	89	2.5	3.3	12.1
	 Feijoada c/ carne porco magra ¹²	331	26	15.7	21
	 Arroz	103	1.5	3.1	16.8
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3







Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 18 a 22 de outubro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 18 outubro	 Sopa de repolho	94	2.9	3.3	12.9
	 Calamares ^{1,3,7,14}	219	15.8	16.2	2.8
	 Arroz de feijão	106	2.9	3.2	15.9
	 Salada de tomate e cenoura ralada	51	0.3	5.1	1.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 19 outubro	 Sopa de alho-francês	81	1.9	3.2	11
	 Rancho vegetariano ^{1,6}	298	32.5	9.6	20
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 20 outubro	 Canja ¹	182	13.6	7.5	14.6
	 Lombo de salmão grelhado ⁴	329	18.6	27.5	1.9
	 Batata cozida	171	4.8	-	37
	 Couve-flor e brócolos cozidos	6	0.7	0.2	0.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 21 outubro	 Sopa de ervilhas	110	5	3.4	14.5
	 Pernas de frango assadas no forno	175	8.9	4.1	0.7
	 Arroz	103	1.5	3.1	16.8
	 Salada de alface e tomate	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 22 outubro	 Sopa juliana	89	2.1	3.1	13
	 Saladinha russa de pescada ^{3,4}	278	25.7	9.4	22
	 Maça assada	36	0.6	0.2	8.3


















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 25 a 29 de outubro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 25 outubro	 Sopa de feijão-verde	92	2.8	3.3	12.9
	 <i>Nuggets</i> de frango no forno ^{1,3,7}	273	15.7	12.1	24.1
	 Massa fassilli salteada ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de alface e tomate	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 26 outubro	 Crema de abóbora	93	2.2	3.1	13.7
	 Caldeirada de lulas ¹⁴	128	20.2	4.3	2.2
	 Cenoura e feijão-verde cozido	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 27 outubro	 Sopa de alface	85	2.4	3.2	11.6
	 Coelho estufado	181	24.5	7.9	3.4
	 Arroz de coentros	93	1.6	3.2	14.1
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	5.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 28 outubro	 Sopa de grão c/ nabiça	136	6.2	4.1	18.3
	 Massinha de peixe c/ tomate, pimento e coentros ^{1,3}	201	20.2	4.8	18.7
	 Salada de alface e pepino	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 29 outubro	 Sopa de espinafres	89	2.5	3.3	12.1
	 Arroz de pato ³	316	27.2	15.1	17.5
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
























EMENTA

Semana 1 a 5 de novembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 1 novembro	-----				
Terça 2 novembro	 Creme de couve-flor	88	2.4	3.2	12.3
	 Saladina de atum c/ feijão-frade, ovo, tomate e cenoura ^{3,4}	297	25.4	17.8	8.7
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 3 novembro	 Sopa de beldroegas	94	3.1	3.4	12.7
	 Bifinhos de frango grelhados	316	27.2	15.1	17.5
	 Massa macarronete salteada ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de tomate e beterraba	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 4 novembro	 Alho-francês	81	1.9	3.2	11
	 Pescada de cebolada	106	17.3	3.3	1.9
	 Batata corada	198	4.8	3	37
	 Couve-flor e brócolos cozidos	5	0.6	-	0.6
	 Gelatina	122	2.4	-	30.2
Sexta 5 novembro	 Sopa de lentilhas c/ espinafres	115	5	3.4	15.9
	 Esparguete à bolonhesa ¹	282	26	13.1	14.9
	 Salada de alface e coentros	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 8 a 12 de novembro de 2021






















		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 8 novembro	 Couve-lombarda	89	3	3.2	12.1
	 Almôndegas estufadas ¹	219	23.8	12.7	2.2
	 Arroz de ervilhas	102	2.8	3.2	14.9
	 Salada de tomate e pepino	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 9 novembro	 Sopa de brócolos	90	2.9	3.4	11.9
	 Solha no forno	106	17.3	3.3	1.9
	 Batata cozida	171	4.8	-	37
	 Cenoura e feijão-verde cozido	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 10 novembro	 Creme de favas	112	5.1	3.4	15.1
	 <i>Stroganoff</i> de peru c/ cogumelos ⁷	147	22.4	6	0.8
	 Esparguete ¹	87	2	3.4	11.9
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	5.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 11 novembro	 Nabiça	94	3.1	3.4	12.7
	 Jardineira de choco c/ batata doce ¹⁴	282	24.1	3.7	37.6
	 Salada de alface e coentros	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 12 novembro	 Sopa de alface	93	2.2	3.1	13.7
	 Chili vegetariano (feijão, soja e milho) c/ arroz ⁶	298	32.5	9.6	20
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3



Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 15 a 19 de novembro de 2021

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 15 novembro	 Sopa juliana	89	2.1	3.1	13
	 Bolonhesa de atum ^{1,4}	261	20.9	13.3	14.2
	 Salada de alface e coentros	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 16 novembro	 Sopa de feijão com couve portuguesa	129	6.1	3.5	18.1
	 Perna de porco assada no forno	207	21.8	7.6	12.6
	 Puré de batata ⁷	46	1.4	0.7	8.9
	 Feijão-verde e cenourinhas baby salteadas	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 17 novembro	 Canja ¹	182	13.6	7.5	14.6
	 Arroz de polvo ¹⁴	189	14.6	11.1	7.4
	 Salada de tomate e pepino	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 18 novembro	 Creme de abóbora	93	2.2	3.1	13.7
	 Rancho com galinha ^{1,12}	298	32.5	9.6	20
	 Maçã assada	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 19 novembro	 Caldo-verde ¹²	163	4.9	10.8	11.6
	 Filetes de pescada no forno c/ molho de limão ⁴	201	20.2	4.8	18.7
	 Batata cozida	87	2	3.4	11.9
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 22 a 26 de novembro de 2021

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 22 novembro	 Sopa de agrião	84	2.2	3.3	11.4
	 Hambúrguer de cebolada ¹	201	24.4	11.2	0.7
	 Arroz de cenoura	89	1.3	3.1	13.7
	 Salada de alface e beterraba	49	0.4	5	0.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 23 novembro	 Sopa de ervilhas	110	5	3.4	14.5
	 Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	292	32.3	6.3	25.7
	 Cenoura e brócolos cozidos	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 24 novembro	 Sopa de nabiça	94	3.1	3.4	12.7
	 Pernas de frango assadas no forno	175	8.9	4.1	0.7
	 Esparguete ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de alface e tomate	53	0.5	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quinta 25 novembro	 Creme de cenoura	84	1.8	3.1	11.9
	 Saladinha russa de salmão ^{3,4}	278	25.7	9.4	22
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 26 novembro	 Sopa de espinafres	89	2.5	3.3	12.1
	 Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos	147	22.4	6	0.8
	 Arroz de ervilhas	102	2.8	3.2	14.9
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 29 de novembro e 3 de dezembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 29 novembro	 Sopa de alface	85	2.4	3.2	11.6
	 Calamares ^{1,3,7,14}	219	15.8	16.2	2.8
	 Arroz de feijão	106	2.9	3.2	15.9
	 Salada de tomate e beterraba	51	0.3	5.1	1.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 30 novembro	 Sopa de grão c/ espinafres	137	6.1	4.2	18.4
	 Jardineira de vitela c/ ervilhas, feijão-verde e cenoura	207	21.8	7.6	12.6
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 1 dezembro	-----				
Quinta 2 dezembro	 Sopa de alho-francês	81	1.9	3.2	11
	 Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo, tomate e cenoura ^{3,4}	297	25.4	17.8	8.7
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 3 dezembro	 Sopa de brócolos	90	2.9	3.4	11.9
	 Arroz à Valenciana ^{12,14}	316	27.2	15.1	17.5
	 Salada de alface e pepino	2	0.3	-	0.1
	 Pudim ⁷	205	6.2	3.8	36.6






















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 6 a 10 de dezembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 6 dezembro	 Sopa de feijão-verde	92	2.8	3.3	12.9
	 Panados de frango no forno ^{1,3,7}	273	15.7	12.1	24.1
	 Massa <i>fusilli</i> salteada ¹	87	2	3.4	11.9
	 Salada de alface e tomate	53	0.6	5.1	1.3
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Terça 7 dezembro	 Sopa de agrião	85	2.2	3.3	11.4
	 Filete de salmão grelhado ⁴	329	18.6	27.5	1.9
	 Batata cozida	171	4.8	-	37
	 Cenourinhas e feijão-verde cozido	9	0.7	0.1	1.4
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Quarta 8 dezembro	-----				
Quinta 9 dezembro	 Sopa de nabiça	94	3.1	3.4	12.7
	 Massinha de peixe c/ tomate, pimento e coentros ^{1,4}	201	20.2	4.8	18.7
	 Salada de alface e pepino	2	0.3	-	0.1
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 10 dezembro	 Sopa de lentilhas	110	4.4	3.2	15.7
	 Arroz de pato ^{3,12}	316	27.2	15.1	17.5
	 Salada de tomate e couve roxa	54	0.6	5	1.9
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 13 a 17 de dezembro de 2021		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 13 dezembro	 Sopa de espinafres	89	2.5	3.3	12.1
	 Massinha de atum gratinada ^{1,4,7}	219	15.8	16.2	2.8
	 Salada de tomate e cenoura ralada	106	2.9	3.2	15.9
	 Fruta da época	51	0.3	5.1	1.2
Terça 14 dezembro	 Sopa de feijão branco c/ couve lombarda	36	0.6	0.2	8.3
	 Frango grelhado	122	5	3.4	17.5
	 Arroz	175	8.9	4.1	0.7
	 Salada de alface e beterraba	103	1.5	3.1	16.8
	 Fruta da época	49	0.4	5	0.6
Quarta 15 dezembro	 Canja ¹	36	0.6	0.2	8.3
	 Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}	182	13.6	7.5	14.6
	 Fruta da época	293	31.9	9.5	19.6
		36	0.6	0.2	8.3
Quinta 16 dezembro	 Caldo-verde ¹²	163	4.9	10.8	11.6
	 Esparguete à bolonhesa ¹	282	26	13.1	14.9
	 Macedónia de legumes	62	2.9	3.3	5.2
	 Fruta da época	36	0.6	0.2	8.3
Sexta 17 dezembro	 Creme de abóbora e beldroegas	93	2.2	3.1	12.1
	 Corvina assada no forno ⁴	273	15.7	12.1	24.1
	 Batata corada	171	4.8	-	37
	 Cenoura e brócolos cozidos	6	0.7	0.2	0.3
	 Gelatina	122	2.4	-	30.2

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.