
























Semana 02 a 06 de janeiro de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 02 janeiro	-----				
Terça 03 janeiro	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Bolonha de atum ^{1,4}	255,2	24,8	7,2	21,5
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,2	0,0	5,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 04 janeiro	 Sopa juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	 Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos	176,7	0,9	4,4	32,9
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	34,7	3,7	0,5	2,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 05 janeiro	 Feijão c/ couve	136,4	5,8	1,7	20,2
	 Bacalhau à Brás ^{3,4}	488,3	10,1	37,5	10,8
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 06 janeiro	 Sopa de alho-francês	96,4	3,8	1,4	14,7
	 Arroz de pato ^{3,12}	365,5	28,1	15,6	27,7
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	 Gelatina	50,3	1,5	0	11,1

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 09 a 13 de janeiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 09 janeiro	 Sopa de agrião	91,6	3,8	1,6	13,2
	 Hambúrguer grelhado ¹	113,6	16,2	5,4	0
	 Massa fassilli salteada ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de tomate e cenoura ralada	18,9	0,5	0	2,8
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 10 janeiro	 Sopa de lentilhas	120,1	5,5	1,4	18,7
	 Solha frita ^{1,4}	135,3	20,5	5,7	0,2
	 Arroz de tomate	153,5	5,7	2,2	24,8
	 Salada de alface e pepino	15,2	1,3	0,3	0,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 11 janeiro	 Sopa de couve lombarda	105,6	4,2	1,4	15,8
	 Perna de peru assada no forno	289	29,3	16,8	3,4
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 12 janeiro	 Canja ¹	124	14,8	3,3	8,2
	 Filetes de pescada no forno c/ molho de limão ⁴	108,6	16,8	3,8	1,1
	 Puré de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	 Cenoura e feijão-verde salteados	42,6	1,2	1,9	3,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 13 janeiro	 Sopa de espinafres	96,2	4	1,8	13,5
	 Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}	151,7	16,7	8,6	1,7
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8



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 16 a 20 de janeiro de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 16 janeiro	 Creme de couve-flor	103,8	5,1	1,4	15,4
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	180	7,5	10,5	13,5
	 Arroz de feijão	109,9	2,1	1,9	20,5
	 Salada de tomate e couve roxa	28,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 17 janeiro	 Caldo-verde ¹²	116,4	5,4	3,8	12,8
	 Esparguete à bolonhesa ¹	378,4	13,9	19	35,6
	 Salada de alface e cenoura ralada	19,5	1,1	0,1	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 18 janeiro	 Nabiça	106,2	4,2	1,5	15,6
	 Feijoada de legumes e soja ⁶	476	32	13,9	42,7
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 19 janeiro	 Sopa de ervilhas e cenoura	148,5	10,4	5,7	12,4
	 Massinha de peixe ^{1,4}	219,7	20,4	6,1	19,7
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Pudim ⁷	84,8	2,3	2,3	13,7
Sexta 20 janeiro	 Creme de favas	104	4,7	1,4	15,6
	 Frango de cebolada	258,6	38,7	10,2	2,6
	 Arroz de cenoura	116,5	2,1	1,9	21,9
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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.

Semana 23 a 27 de janeiro de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 23 janeiro	 Sopa de grelos	111,6	4,1	1,8	16,6
	 Almôndegas estufadas ¹	262,1	16,1	17,9	8,1
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de tomate e beterraba	34,2	1,3	0,1	4,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 24 janeiro	 Creme de cenoura	95,6	3,6	1,5	14,8
	 Maruca assada no forno ⁴	103,5	19	2,5	0,9
	 Batata assada	97,1	2,3	1,7	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	34,7	3,7	0,5	2,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 25 janeiro	 Sopa de feijão-verde	92,8	3,2	1,4	14,6
	 Chili c/ feijão encarnado, milho e soja ⁶	471,7	31,3	16,1	40,2
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 26 janeiro	 Sopa de grão c/ espinafres	140,8	5,6	2,5	20,3
	 Cubinhos de vitela estufados	282,4	30	16,4	3
	 Massa fussilli salteada ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 27 janeiro	 Sopa de repolho	111,6	3,3	1,8	17,4
	 Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	271,5	10	16,8	18,5
	 Salada de alface e cenoura ralada	19,5	1,1	0,1	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 30 janeiro	 Sopa de juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	 Calamares ^{1,3,7,14}	124,9	2,2	6,1	15,4
	 Arroz de feijão	109,9	2,1	1,9	20,5
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 31 janeiro 	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Bolonha de lentilhas e soja ^{1,6}	285,6	15,1	5	41,2
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de alface e couve roxa	29	2,2	0,1	2,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 01 fevereiro	 Canja ¹	124	3,3	8,2	14,8
	 Filete de salmão grelhado ⁴	245,5	15	20,3	0,2
	 Batata cozida	81	2,3	0,0	17,3
	 Cenourinhas e feijão-verde salteados	42,6	1,2	1,9	3,9
	 Gelatina	50,3	1,5	0	11,1
Quinta 02 fevereiro	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	136,4	5,8	1,7	20,2
	 Arroz de pato ^{3,12}	365,5	28,1	15,6	27,7
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 03 fevereiro 	 Creme de alho francês	96,4	3,8	1,4	14,7
	 Caldeirada de raia ⁴	182,3	17,8	4,5	16,5
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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 06 a 10 de fevereiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 06 fevereiro	 Sopa de lentilhas	120,1	5,4	1,4	18,7
	 Panadinhos de frango no forno ^{1,3,7}	148,2	13,8	6,6	7,8
	 Massa fusi salteada ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	31,5	1,5	0	4,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	0,5
Terça 07 fevereiro	 Sopa de agrião	91,6	3,8	1,6	13,2
	 Jardineira de choco com batata doce ¹⁴	276,7	28,7	4,8	26,3
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 08 fevereiro	 Creme de brócolos	102,4	4,9	1,8	14,1
	 <i>Stroganoff</i> de peru c/ cogumelos ⁷	161	21,6	7,6	1,2
	 Arroz de coentros	137,4	2,4	1,9	27,4
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 09 fevereiro	 Sopa de couve-lombarda	105,6	4,2	1,4	15,8
	 Corvina assada no forno ⁴	129,3	22,4	3,9	0,9
	 Batata assada	97,1	2,3	1,7	17,3
	 Salada de alface e tomate	16,4	1,1	0,2	1,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 10 fevereiro	 Sopa de espinafres	96,2	4	1,8	13,5
	 Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}	482	27,8	15,4	49
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8



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 fevereiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 13 fevereiro	 Creme de couve-flor	103,8	5,1	1,4	15,4
	 Saladina de atum c/ feijão-frade, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}	238,1	31	4	17,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 14 fevereiro	 Sopa de ervilhas e cenoura	148,5	10,4	5,7	12,4
	 Coelho estufado	181,5	26,2	7,3	2,3
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de alface e beterraba	34,8	2	0,1	4,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 15 fevereiro	 Creme de abóbora	82,2	2,5	1,3	13,4
	 Feijoada de legumes e soja ⁶	476	32	13,9	42,7
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 16 fevereiro	 Sopa de nabiça	106,2	4,2	1,5	15,6
	 Robalo grelhado ⁴	114	19,9	3,8	0
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	34,7	3,7	0,5	2,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 17 fevereiro	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Pernas de frango assadas no forno	295,2	32,3	18,4	0
	 Massa macarronete salteada ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de tomate e cenoura ralada	18,9	0,5	0,1	2,8
	 Maça assada	75	0,3	0,5	15,7

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 20 a 24 de fevereiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 20 fevereiro	-----				
Terça 21 fevereiro	-----				
Quarta 22 fevereiro	-----				
Quinta 23 fevereiro	 Juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	 Hambúrguer grelhado ¹	113,6	16,2	5,4	0
	 Arroz de coentros	137,4	2,4	1,9	27,4
	 Salada de cenoura ralada e couve roxa	31,5	1,5	0	4,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 24 fevereiro	 Sopa de feijão c/ couve	136,4	5,8	1,7	20,2
	 Filete de pescada no forno c/ molho de limão ⁴	108,6	16,8	3,8	1,1
	 Puré de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,62
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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 27 de fevereiro a 03 de março de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 27 fevereiro	 Sopa de grelos	111,6	4,1	1,8	16,6
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	180	7,5	10,5	13,5
	 Arroz de ervilhas	179,4	9,9	6,4	20,1
	 Salada de tomate e alface	16,4	1,1	0,2	1,5
	 Fruta de época	39	0,5	0,5	8
Terça 28 fevereiro	 Sopa de grão c/ espinafres	140,8	5,6	2,5	20,3
	 Esparguete à bolonesa ¹	378,4	13,9	19	35,6
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	 Fruta de época	39	0,5	0,5	8
Quarta 01 março	 Sopa de feijão-verde	92,8	3,2	1,4	14,6
	 Corvina assada no forno ⁴	129,3	22,4	3,9	0,9
	 Batata assada	97,1	2,3	1,7	17,3
	 Cenoura e feijão-verde salteados	42,6	1,2	1,9	3,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 02 março	 Crema de abóbora	82,2	2,5	1,3	13,4
	 Chili c/ feijão encarnado, milho e soja ⁶	471,7	31,3	16,1	40,2
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 03 março	 Sopa de repolho	111,6	3,3	1,8	17,4
	 Massinha de peixe ^{1,4}	219,7	20,4	6,1	19,7
	 Salada de alface e pepino	15,2	1,3	0,3	0,9
	 Pudim ⁷	84,8	2,3	2,3	13,7

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 06 a 10 de março de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 06 março	 Sopa de grelos	111,6	4,1	1,8	16,6
	 Almôndegas estufadas ¹	262,1	16,1	17,9	8,1
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de alface e couve roxa	29	2,2	0,1	2,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 07 março	 Caldo verde ¹²	116,4	5,4	3,8	12,8
	 Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata e tomate ^{3,4}	298,2	28,9	5	30
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 08 março 	 Sopa de ervilhas e cenoura	148,5	10,4	5,7	12,4
	 Empadão de legumes e soja ^{6,7}	376,7	17,6	19,6	27,6
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 09 março	 Sopa de nabiça	106,2	4,2	1,5	15,6
	 Arroz de pato ^{3,12}	365,5	28,1	15,6	27,7
	 Salada de tomate e pepino	34,2	1,3	0,1	4,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 10 março 	 Canja ¹	124	14,8	3,3	8,2
	 Dourada grelhada ⁴	179,5	21,2	10,5	0
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	34,7	3,7	0,5	2,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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, ¹³Trevo, 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 março de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 13 março	 Sopa de agrião	91,6	3,8	1,6	13,2
	 Massinha de atum gratinada ^{1,4,7}	290	25,2	11,5	20,3
	 Salada de tomate e couve roxa	28,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 14 março	 Sopa de lentilhas	120,1	5,4	1,4	18,7
	 Perna de porco assada no forno	183,3	20,5	9,2	3,2
	 Purê de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	 Feijão-verde e cenourinhas salteadas	42,6	1,2	1,9	3,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 15 março	 Creme de brócolos	102,4	4,9	1,8	14,1
	 Arroz de polvo ¹⁴	281	22,4	7,9	29,4
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Maça assada	75	0,3	0,5	15,7
Quinta 16 março	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Jardineira de peru	417,8	36,4	21,5	17,2
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 17 março	 Sopa de espinafres	96,2	4	1,8	13,5
	 Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}	482	27,8	15,4	49
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8



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.

Semana 20 a 24 de março de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 20 março	 Sopa de alho-francês	96,4	3,8	1,4	14,7
	 Calamares ^{1,3,7,14}	124,9	2,2	6,1	15,4
	 Arroz de feijão	109,9	2,1	1,9	20,5
	 Salada de tomate e cenoura ralada	18,9	0,5	0,1	2,8
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 21 março	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	136,4	5,8	1,7	20,2
	 Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos	176,7	32,9	4,4	0,9
	 Massa fussilli ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 22 março	 Feijão-verde	92,8	3,2	1,4	14,6
	 Filete de salmão grelhado ⁴	245,5	15	20,3	0,2
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	34,7	3,7	0,5	2,5
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 23 março	 Crema de abóbora	82,2	2,5	1,3	13,4
	 Bolonesa de lentilhas e soja ^{1,6}	285,6	15,1	5,0	41,2
	 Salada de alface e pepino	15,2	1,3	0,3	0,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 24 março	 Juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	 Vitela estufada	282,4	30	16,4	3,0
	 Arroz de coentros	137,4	2,4	1,9	27,4
	 Macedónia de legumes	156,2	11	6,0	2,2
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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 27 a 31 de março de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 27 março	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Hambúrguer de cebolada ¹	151,7	16,7	8,6	1,7
	 Arroz de ervilhas	179,4	9,9	6,4	20,1
	 Salada de tomate e couve roxa	28,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 28 março 	 Creme de cenoura	95,6	3,6	1,5	14,8
	 Caldeirada de peixe (pata roxa e tintureira) ⁴	182,3	17,8	4,5	16,5
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 29 março 	 Sopa de nabiça	106,2	4,2	1,5	15,6
	 Feijoada de legumes e soja ⁶	476	32	13,9	42,7
	 Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quinta 30 março	 Creme de favas	104	4,7	1,4	15,6
	 Maruca assada no forno ⁴	103,5	19	2,5	0,9
	 Batata assada	97,1	2,3	1,7	17,3
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 31 março	 Caldo-verde ¹²	116,4	5,4	3,8	12,8
	 Frango grelhado	208,9	38	6	0,2
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	 Gelatina	50,3	1,5	0	11,1

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.