

SEMANA de 10 a 14 de fevereiro de 2025 - ementa 3

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)	
	PRATO	Lazanha de carne de vaca	
	VEGETARIANO	Lazanha de espinafres e soja	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Sopa à Lavrador (feijão encarnado, couve, cenoura, massa)	
	PRATO	Douradinhos no forno, salada russa com macedónia	
	VEGETARIANO	Salada russa com macedónia e grão de bico e favas	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Creme de couve-flor com alho-frances	
	PRATO	Bifes de porco estufados em molho de tomate com arroz de cenoura e feijão	
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Sopa de ervilha e abóbora	
	PRATO	Macarão com atum gratinado, ovo cozido, feijão frade e cenoura)	
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes, milho e feijão-frade	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Tomate	
	PRATO	Almondegas de vaca com molho de tomate e esparguete	
	VEGETARIANO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina morango	
	BEBIDA	Água	



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

SEMANA de 17 a 21 de fevereiro de 2025 - Ementa 4

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de feijão branco	
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate	
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura com arroz de tomate	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Couve-flor e cenoura	
	PRATO	Stogonoff de frango com massa	
	VEGETARIANO	Carbonara de ervilha e cogumelos	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Chicharros com batata cozida com molho vilão	
	VEGETARIANO	Panados de tofu com batata cozida e molho de vilão	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Grão de bico com hortaliças	
	PRATO	Pernas de frango assadas com pimentos e puré de batata	
	VEGETARIANO	Empadão de massa com feijão frade, milho, cenoura e feijão-verde	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de peixe/ Sopa de tomate (vegetariano)	
	PRATO	Salada de atum (atum, batata, grão)	
	VEGETARIANO	Beringela assada com pimentos e ervilha com arroz branco	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

SEMANA de 24 a 28 fevereiro de 2025 - Ementa 5

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos e esparguete	
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Abóbora com favas	
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, salsa, azeitonas e ovo)	
	VEGETARIANA	Alho-francês à Brás (alho francês, cenoura, grão e batata)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Cenoura com nabiça	
	PRATO	Empadão de peru (batata, peru, cenoura e ervilhas)	
	VEGETARIANA	Arroz de ervilhas, curgete e milho	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Feijão com couve	
	PRATO	Salada de massa com atum, ovo e macedónia	
	VEGETARIANA	Seitan salteado (seitan, curgete e cenoura) com esparguete	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Creme de brócolos	
	PRATO	Frango estufado com legumes e arroz	
	VEGETARIANA	Grão de bico estufado (com molho de tomate) e com arroz	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação**

SEMANA de 3 a 7 de março de 2025 - ementa 6

SEGUNDA		DESCRIÇÃO
SEGUNDA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANA	
	SALADA	
	SOBREMESA	
	BEBIDA	
TERÇA		
TERÇA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANA	
	SALADA	
	SOBREMESA	
	BEBIDA	
QUARTA		
QUARTA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANA	
	SALADA	
	SOBREMESA	
	BEBIDA	
QUINTA		
QUINTA	SOPA	Caldo-verde com chouriço
	PRATO	Arroz de atum em empadão (tostado no forno) com rodela de ovo cozido
	VEGETARIANA	Salada de batata com repolho, feijão frade e milho
	SALADA	Salada/ Legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA		
SEXTA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bifes de porco estufados com arroz de feijão
	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com cenoura e molho de tomate e com arroz
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.