

Semana de 17 a 21 de março de 2025 - Ementa 1

DESCRIÇÃO		
SEGUNDA	SOPA	Sopa de Curgete (curgete, nabo e alho-francês)
	PRATO	Hamburguers de vaca com esparguete
	VEGETARIANO	Hamburguers de vegetariana (com soja) com esparguete
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (brocolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Juliana de Legumes (cenoura, repolho, abóbora, curgete)
	PRATO	Ovos mexidos com salsa, arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e lentilhas (Alho francês, lentilhas, cenoura e arroz)
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Sopa de lentilhas e batata-doce (lentilhas, batata-doce e cenoura)
	PRATO	Massa Italiana (Esparguete, frango, fiambre, pimento e queijo)
	VEGETARIANO	Massa italiana vegetariana (esparguete, ervilhas, cogumelos, pimento e milho)
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (bróculos)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Caldo-verde
	PRATO	Bacalhau no forno com cebolada (bacalhau, batata, ovo, ervilhas, azeitonas e salsa)
	VEGETARIANO	Curgete no forno com grão (curgete, grão-de-bico, alho-francês, abóbora e batata)
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Sopa de grão com espinafres
	PRATO	Bifes de porco estufados com arroz de feijão
	VEGETARIANO	Seitan estufado com molho de tomate e arroz de cenoura
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes em juliana)
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina
	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Bom apetite!

SEMANA de 24 a 28 de março - Ementa 2

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Fusili com atum, ovo cozido, cenoura e milho	
	VEGETARIANO	Fusili com feijão-frade, ervilhas, milho	
	SALADA	Salada/ Legumes Salteados (bróculos)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Sopa de tomate e salsa	
	PRATO	Strogonoff de vaca com arroz de cenoura	
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de feijão vermelho com couve branca	
	PRATO	Filetes de peixe (pescada) dourados no forno com batata assada	
	VEGETARIANO	Beringela assada às rodelas, com pimento e curgete com batata assada	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (bróculos, couve-flor, cenoura)	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Feijoada (feijão, carne e chouriço) com arroz branco	
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariano (feijão, cenoura e repolho) com arroz branco	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (macedónia)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de abóbora e alho-francês	
	PRATO	Frango estufado com cenoura (com molho de tomate) e massa	
	VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas com massa	
	SALADA	Salada/Legumes salteados (sortido legumes em juliana)	
	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 adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

SEMANA de 31 de março a 4 de abril 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/ Legumes cozidos (bróculos, couve-flor, cenoura)	
	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 (bróculos)	
	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/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Canja	
	PRATO	Pernas de frango assadas com pimentos e puré de batata	
	VEGETARIANO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes à juliana)	
	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 adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.