

EMENTA SEMANAL

Semana de 4 a 8 de outubro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com massa farfalle (1,3,6,7,12)
	DIETA	Hambúrguer de aves no forno com massa farfalle (1,3,6,7,12)
	VEGETARIANO	Legumes salteados com lentilhas e massa farfalle (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	ENCERRADO	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de alface
	PRATO	Rojões de porco guisados com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de brócolos
	VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco (6)
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos
	PRATO	Pescada cozida com todos (3,4)
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Empadão de legumes com feijão encarnado
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-portuguesa
	PRATO	Rancho simples de frango (1,3,12)
	DIETA	Frango cozido com massa fusilli (1,3)
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (1,3,6)
	LEGUMES	Lombardo cozido
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A 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 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionistas: Veronika Blazhchuk (3216N) e Susana Neves (0309N)

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 de outubro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão-verde
	PRATO	Empadão de novilho com arroz (6,12)
	DIETA	Picadinho de novilho cozido com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, abóbora, feijão, lombardo) (1,3,6,12)
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-coração
	PRATO	Saladinha russa de atum e ovo cozido (3,4)
	DIETA	Saladinha simples de maruca com legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão e legumes com batata cozida
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-flor e alho-francês
	PRATO	Macarronada de peru (1,3,12)
	DIETA	Peito de peru no forno com macarronete (1,3)
	VEGETARIANO	Macarronada de legumes e ervilhas (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa camponesa
	PRATO	Solha no forno com batata cozida (4)
	DIETA	Solha no forno com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Ensopado de ervilhas com batata cozida
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com agrião
	PRATO	Perninhas de frango guisadas com arroz de legumes (12)
	DIETA	Perninhas de frango no forno com arroz de legumes
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com arroz de legumes e salada de alface, couve-roxe e tomate (1)
	LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A 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.

Nutricionistas: Veronika Blazhchuk (3216N) e Susana Neves (0309N)

EMENTA SEMANAL

Semana de 18 a 22 de outubro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Cubos de porco estufados com cenoura e feijão-verde com arroz de lombardo (12)
	DIETA	Novilho cozido com arroz branco, cenoura e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura e feijão-verde com arroz de lombardo (6,12)
	LEGUMES	Incorporado no prato
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco e hortaliça
	PRATO	Douradinhos no forno com salada russa (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	DIETA	Peixe-espada no forno com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Stogonoff de seitan com cogumelos e arroz de cenoura (1,6)
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com cubinhos de cenoura
	PRATO	Chilli beans com arroz de cenoura (12)
	DIETA	Picadinho de novilho cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)
	LEGUMES	Salada de alface frisada, alface roxa e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-galega
	PRATO	Abrótea no forno gratinada com batata cozida (4,7,12)
	DIETA	Abrótea no forno assada simples com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Caril de grão, courgette e alho-francês
	LEGUMES	Couve-flor cozida
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e <i>courgette</i>
	PRATO	Cubos de frango estufados com tomate e cenoura com arroz alegre
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de alho-francês
	VEGETARIANO	Jardineira de tofu (6)
	LEGUMES	Salada de alface frisada, pepino e milho
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A 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.

Nutricionistas: Veronika Blazhchuk (3216N) e Susana Neves (0309N)

EMENTA SEMANAL

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021



2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Carne de vaca guisada com cogumelos com massa espiral (1,3,12)
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa espiral (1,3)
	VEGETARIANO	Salteado de legumes e cogumelos com massa espiral (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião
	PRATO	Meia desfeita de paloco e ovo cozido (3,4,12)
	DIETA	Salada quente de maruca (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)
	VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, azeitonas, brócolos e feijão-verde)
	LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Pá de porco assada com arroz de legumes (12)
	DIETA	Tirinhas de frango estufadas com arroz de legumes (12)
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com arroz de legumes (6)
	LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida (4)
	DIETA	Medalhões de pescada no forno ao natural com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá com brócolos cozidos (1)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Perna de peru estufada com alho-francês e cenoura com arroz de coentros (12)
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de coentros
	VEGETARIANO	Arroz malandrino de feijão e legumes (12)
	LEGUMES	Salada de couve-coração, pepino e milho
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A 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 Tremeço; 14 Moluscos.

Nutricionistas: Veronika Blazhchuk (3216N) e Susana Neves (0309N)