



































SEMANA de 07 a 11 de Novembro/2022

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	62
PRATO	Cubos de frango a primavera (cenoura, ervilhas, milho e feijão verde) com massa farfalle  	268
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface   	192
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados a primavera (cenoura, ervilhas, milho e feijão verde) com massa farfalle   	327
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	72
PRATO	Meia desfeita de pescada (grão, batata, pescada e ovo cozido) e salada de alface frisada, tomate e cenoura ralada   	268
PRATO DIET	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) 	162
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz branco e salada de alface frisada, tomate e couve roxa  	264
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	81
PRATO	Arroz à Valenciana (cubos de porco, salsichas, cenoura e ervilhas)    	367
PRATO DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	205
VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (cenoura, ervilhas, courgette e tofu) 	230
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	65
PRATO	Paloco à brás com espinafres 	382
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e espinafres salteados 	220
VEGETARIANO	Tofu com batata assada e legumes 	192
SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	71
PRATO	Jardineira de porco 	151
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 	197
VEGETARIANO	Chili vegetariano 	247
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 14 a 18 de Novembro/2022

















2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	47
PRATO	Rolo de carne com espinafres e arroz alegre	552
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	211
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da Horta	80
PRATO	Massa com atum gratinado e legumes variados	471
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde	149
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate	297
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	54
PRATO	Pernil de peru com batata cozida e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos	416
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com batata cozida e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos	339
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, courgette, feijão preto, milho e massa	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com espinafres	90
PRATO	Solha frita com arroz de ervilhas e cenoura ralada	292
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada	189
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	270
SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	68
PRATO	Almondegas com molho de tomate e espirais tricolor e cubinhos de cenoura	241
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos	220
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada	342
SOBREMESA	Fruta da época	47










Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremeços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 21 a 25 de Novembro/2022

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	62
PRATO	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz branco e feijão verde 	216
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	184
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 	270
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-galega	70
PRATO	Salada russa (batata, atum, ovo e feijão verde)  	336
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  	143
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas 	234
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de curgete com coentros	56
PRATO	Carne de porco estufada com couve lombardo e arroz branco	315
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo  	212
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de brócolos	64
PRATO	Massada de peixe (pescada e delícias do mar) com ervas aromáticas  	193
PRATO DIETA	Pescada grelhada com massinhas e juliana de legumes 	184
VEGETARIANO	Caril de grão 	281
SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	78
PRATO	Rancho à minhota 	185
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada	236
VEGETARIANO	Rancho vegetariano  	400
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 28 Novembro a 02 de Dezembro/2022

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	68
PRATO	Bifanas à portuguesa com batata e salada de alface 	203
PRATO DIETA	Bifinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface 	211
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada   	342
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres	61
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes  	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos salteados	161
VEGETARIANO	Caril de grão 	281
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com nabo	57
PRATO	Chili com carne mista (bovino e suíno) e arroz branco, feijão encarnado e milho 	258
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	240
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete  	118
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Nabijas	60
PRATO	Frango estufado com batata, ervilhas e cenoura	415
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes  	193
VEGETARIANO	Couscous de legumes com seitan 	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.
 Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)