

# ementa

Semana de 2 a 6 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	114	114
	PRATO	Arroz de frango (desfiado) no forno	–	488	534
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteadas) e arroz	1, 6	397	493
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alface	–	111	111
	PRATO	Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	4	382	444
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6	424	546
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e milho	–	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	112	112
	PRATO	Carne de vaca estufada fatiada com esparguete	1	511	588
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas, cenoura e curgete no forno	–	461	579
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	–	107 / 93	127 / 116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	124	124
	PRATO	Arroz de atum no forno	4	464	538
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	–	557	699
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	–	95	113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

# ementa

Semana de 9 a 13 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	113	113
	PRATO	Almôndegas (vaca) de tomatada com esparguete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
	HORTÍCOLAS	Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	- / -	80 / 98	102 / 116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
	VEGETARIANO	Seitan salteado com fusili tricolor e macedónia	1, 6	403	503
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Couve	-	125	125
	PRATO	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão encarnado, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz branco	6	790	916
	VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1	439	559
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Couscous com salmão, cenoura e feijão verde	1, 4	610	697
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
	HORTÍCOLAS	Espinafres, alface e cenoura	-	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Cenoura com ervilhas	-	124	124
	PRATO	Bifinhos de peru salteados com alho e fusili tricolor	1	373	440
	VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 16 a 20 de outubro de 2023

			Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Lasanha de atum	1, 3, 4, 7	504	596
	VEGETARIANO	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	453	579
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	84 / 97	108 / 115
	SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flôr	-	107	107
	PRATO	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, ervilhas e pimentos)	-	538	657
	VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, feijão frade, batata e cenoura	3	575	633
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Salada de pescada com batata, feijão frade e cenoura	4	429	506
	VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	PRATO	Pernas de frango assadas com arroz	1, 6	625	715
	VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	12	292	367
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	129	168
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Massada de red fish com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
	VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	–	373	440
	PRATO	Roti de peru no forno (fatiado) com arroz de grelos	–	430	528
	VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	436	531
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete) / alface e cenoura	–	156	192
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	112	112
	PRATO	Lombos de salmão no forno com ervas de provençe e puré de batata	4, 7	596	676
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	97	115
	SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	346 / 77	346 / 77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	–	110	110
	PRATO	Arroz de pato (desfiado) com chouriço	6	511	578
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	317	371
	HORTÍCOLAS	Rúcula, tomate e cenoura	–	106	124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	113	113
	PRATO	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	–	112	130
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão	–	131	131
	PRATO	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelos e massa espiral	1, 12	499	578
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
	HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	–	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

# ementa

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	PRATO	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	398	467
	VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	542	509
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com macarronete	1, 6	488	609
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	-	124	111
	PRATO	Calamares no forno com salada russa	1, 3, 4, 7, 14	573	613
	VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e arroz	12	491	584
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	559
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77