

# ementa

Semana de 01 a 05 de janeiro de 2024

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO	FERIADO			
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
TERÇA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1, 4, 14	489	542
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3, 7	455	558
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	-	121	121
	PRATO	Almôndegas (vaca) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	-	99 / 86	123 / 104
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	-	585	696
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e beterraba	-	111	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 08 a 12 de janeiro de 2024

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e rúcula	-	143 / 95	194 / 113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	PRATO	Arroz de cavala com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	-	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura	1, 6	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	371
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de rúcula, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	107	107
	PRATO	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz de feijão encarnado	-	461	543
	VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

			Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Brócolos	-	162	162
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	437	511
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e arroz	6	524	664
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110	110
	PRATO	Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e arroz	-	583	676
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	440	561
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	-	129 / 86	168 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com hortelã	-	109	109
	PRATO	Bacalhau fresco (desfiado) com grão, batata, ovo cozido e salsa	3, 4	442	550
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura c/ hortelã	1	115 / 112	165 / 112
	PRATO	Pernas de frango estufadas com esparguete	1	625	715
	VEGETARIANO	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	PRATO	Calamares com arroz de tomate	1, 2, 3, 4, 14	409	476
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	336	417
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

			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, couve roxa e milho	-	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	PRATO	Rancho (carne de porco, massa, grão, lombardo, cenoura e chouriço)	1, 6	511	588
	VEGETARIANO	Arroz de grão, 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	Nabiças	-	124	124
	PRATO	Empadão de atum (puré de batata)	4, 7, 12	464	538
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com esparguete	1, 6	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	-	95	113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	-	124	124
	PRATO	Caril de frango e maçã (peito de frango aos cubos, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	522	610
	VEGETARIANO	Estufadinho de lentilhas, 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 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

		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, beterraba 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	Macarronete com salmão, cenoura e feijão verde	1, 4	610	697
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
	HORTÍCOLAS	Couve roxa, alface e cenoura	-	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	113	113
	PRATO	Bifinhos de peru salteados com alho e arroz de ervilhas	-	373	440
	VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
	HORTÍCOLAS	Couve flor cozida com cenouras baby / Salada de alface, tomate e cenoura	- / -	80 / 98	102 / 116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77