

## EMENTA

ANO LETIVO 2022-2023

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		16/09/2022	
S e m a n a 1	Sopa									Creme de legumes	105
	Prato									Arroz de peixe <sup>4</sup> com tomate e salada mista	284
	Vegetariano									Arroz de soja <sup>6</sup> e cenoura ralada e salada mista	426
	Sobremesa									Gelado <sup>7</sup>	69
		19/09/2022	Kcal	20/09/2022	Kcal	21/09/2022	Kcal	22/09/2022	Kcal	23/09/2022	Kcal
S e m a n a 2	Sopa	Creme de couve flor	122	Alho francês à rodela	96	Creme de espinafres	79	Puré de Grão com cenoura ao cubo	107	Creme de Brócolos	89
	Prato	Carne de aves picada <sup>1,6,12</sup> à bolonhesa com esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e cenoura ralada	273	Lombos de salmão estufados com manjeriço e arroz de ervilhas, salada de tomate e pepino	543	Perna de frango de cebolada com massa espiral tricolor e legumes salterados (curgete, cenoura e brócolos)	447	Peixe escamudo à Gomes de Sá ( peixe <sup>4</sup> escamudo desfiado, batata e cebola) com ovo <sup>3</sup> picado e salada de alface e couve roxa	307	Feijoadinha de carne de porco (carne de porco aos cubos, feijão manteiga, lombardo ripado e cenoura aos cubos) com arroz branco	512
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup> com grelos e esparguete <sup>1</sup> com salada de alface e cenoura ralada	416	Ervilhas estufadas com alho francês, curgete e arroz branco com salada de tomate e pepino	421	Massa espiral <sup>1</sup> tricolor com molho de tomate, favas, curgete, cenoura e brócolos	310	Legumes à gomes de Sá ( Batata, cogumelos <sup>12</sup> , cenoura, feijão verde e cebola) com salada de alface e couve roxa	246	Feijoadinha vegetariana ( feijão manteiga, cenoura e lombardo) com arroz branco	463
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina de ananás	69	Fruta da época	44
		26/09/2022	Kcal	27/09/2022	Kcal	28/09/2022	Kcal	29/09/2022	Kcal	30/09/2022	Kcal
S e m a n a 3	Sopa	Creme de Curgete	94	Feijão Verde	87	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	98	Creme de Beterraba com couve flor picada	124	Puré de lentilhas	108
	Prato	Tesourinhos de Peixe <sup>1,4</sup> no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa	318	Tirinhas de porco estufado com alho francês, massa de fusilli <sup>1</sup> e salada de Tomate, milho e pepino	490	Maruca <sup>4</sup> cozida com batata e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve flor)	217	Arroz de Pato com salada de alface, tomate e milho	517	Filete de pescada <sup>4</sup> de cebolada com batata cozida e legumes salteados (lombardo, cenoura e feijão verde)	311
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa	373	Massa primaveril (massa de espiral <sup>1</sup> estufada, beringela e rebentos de soja <sup>6</sup> ) com salada de tomate, milho e pepino	344	Caril de grão, batata, cenoura, brócolos e couve flor	354	Empadão de legumes com feijão (espinafres, feijão catarino, cenoura e arroz)	415	Cogumelos <sup>12</sup> de cebolada com salada de batata e legumes salteados (lombardo, cenoura e feijão verde)	241
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Pudim de chocolate	89	Fruta da época	44	logurte de aromas <sup>7</sup>	89

**Notas:**

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.

b) A ementa pode sofrer alterações.

c) Sempre que devidamente justificado, será fornecido um prato de Dieta com confeção simples (cozido ou grelhado) e mantendo a fonte proteica.