

EMENTA
ANO LETIVO 2022-2023

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		31/10/2022	Kcal	01/11/2022	Kcal	02/11/2022	Kcal	03/11/2022	Kcal	04/11/2022	Kcal
S e m a n a 1	Sopa	Creme de Abóbora com massinhas ¹	102			Creme de brócolos	89	Creme de alho francês com curgete aos cubos	96	Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos	105
	Prato	Chili de carne da aves ^{1,6,12} picada (feijão, milho, cenoura cubinho) e arroz branco	403	Feriado		Pescada desfiada com batata, cenoura ervilha, milho e ovo ralado ^{3,4}	362	Perna de Peru estufada com ervas de provence (lascas) e cenoura com arroz de lentilhas e salada de tomate e pepino	442	Maruca ⁴ estufada com pimentos (lascas), com massa cotovelinhos ¹ e salada de alface e couve roxa	267
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão catarino, cenoura ao cubinho e milho) e arroz branco	542			Bife de seitan ^{1,6} de cebolada, batata, cenoura, ervilhas e milho	306	Empadão de arroz com lentilhas e cenoura com salada de tomate e pepino	412	Feijão branco estufado com milho, curgete com massa cotovelinhos ¹ e salada de alface e couve roxa	469
	Sobremesa	Fruta da época	44			Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina	69
		07/11/2022		08/11/2022		09/11/2022	Kcal	10/11/2022	Kcal	11/11/2022	Kcal
S e m a n a 2	Sopa	Grelos	79	Caldo Verde	71	Creme de cenoura com coentros	81	Macdónia	89	Creme de lentilhas e cenoura ralada	104
	Prato	Bolonhesa de cavala e cenoura ao cubo com salada de alface e milho ^{1,4}	403	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e couve roxa	438	Red-Fish ⁴ estufada com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	298	Carne de Porco aos cubos com macarronte (carne de porco aos cubos, massa ¹ macarronete, grão, cenoura aos cubos e lombardo)	365	Filete de pescada ⁴ no forno com limão, arroz de ervilhas, salada de tomate, alface e milho	344
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} e cenoura ao cubo com salada de alface e milho	429	Soja ⁶ e couve de bruxelas estufadas com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa	339	Salteado de cogumelos ¹² e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	323	Rancho vegetariano (grão estufado, massa ¹ macarronete, cenoura e lombardo)	333	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho	445
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	logurte de aromas	89	Fruta da época	44	Pudim de caramelo	89

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		14/11/2022	Kcal	15/11/2022	Kcal	16/11/2022	Kcal	17/11/2022	Kcal	18/11/2022	Kcal
S e m a n a 3	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108	Feijão verde	87	Creme de alho francês	96	Creme de grão com espinafres	119
	Prato	Gratinado ^{1,6,12} (espiral) de carne picada com cogumelos, cenoura, salada de alface e beterraba	375	Abrotea ⁴ cozida com batata cozida, feijão verde, cenoura, milho e ovo cozido ³	371	Febras estufadas com arroz de feijão e salada de tomate, cenoura e pepino	450	Empadão (arroz) de pescada ⁴ com espinafre, cenoura, salada de alface e beterraba	371	Frango corado com alecrim com esparguete ¹ , ervilhas e cenoura	435
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,6,7,12} no forno com Fusili e salada alface e beterraba	414	Estufado de soja ⁶ fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida	384	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino	501	Empadão de soja ⁶ , espinafres e salada de alface e beterraba	423	Bolonhesa ¹ de lentilhas, cenoura e coguete	324
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina de ananás	69	Fruta da época	44
		21/11/2022	Kcal	22/11/2022	Kcal	23/11/2022	Kcal	24/11/2022	Kcal	25/11/2022	Kcal
S e m a n a 4	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98	Juliana	102	Creme de couve flor	114	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118	Creme de abóbora com massinhas ¹	102
	Prato	Douradinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e beterraba ralada	328	Carne de porco guisada, ervilhas, cenoura e macarronete ¹	324	Feijoada(feijão branco) de pota ¹⁴ , cenoura às rodelas e arroz branco	431	Lascas de Perú com massa ¹ espiral e salada de alface e couve roxa	416	Escamudo ⁴ estufado com coentros e batata cozida feijão verde e cenoura	295
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura e beterraba ralada	512	Massa macarronete ¹ com favas, brócolos, couve flor e tomate	311	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, feijão verde e tomate) com arroz de cenoura e salada de tomate e milho	571	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e couve branca) com massa espiral ¹ e salada de alface e couve roxa	293	Estufado de grão, nabo aos cubos, feijão verde e curgete com batata no forno	339
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	logurte de aromas ⁷	89	Fruta da época	44	Pudim flan ⁷	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.