

Semana de 19 a 23 de Fevereiro

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)	
2ª Feira 19-fevereiro	Sopa	Alho Francês	218	52	0,9	0,15	1,8	0,1
	Carne	Panadinhos de frango à americana (com bacon) com arroz de citrinos	1493	357	1,9	0,4	3,1	0,3
	Peixe	Solha no forno com batata e alecrim	626	150	2,7	0,42	0,9	0,3
	Dieta	Carne de vaca cozida com couve e batata	474	113	4,0	1,52	1	0,2
	Veget.	Fusili gratinado com cogumelos e legumes em juliana	975	233	4,2	1,03	2,6	2,1
3ª Feira 20-fevereiro	Sopa	Macedóna	286	68	1,6	0,23	2	0,1
	Carne	Feijoada à Vilaverdense	894	214	10,4	2,03	1,5	0,4
	Peixe	Carapauzinhos fritos C/ arroz de tomate	742	177	5,5	0,79	0,8	0,3
	Dieta	Pescada assada ao natural com brócolos	358	86	1,0	0,1	0,9	0,2
	Veget.	Legumes salteados à brás	618	148	7,3	0,96	5,5	0
4ª Feira 21-fevereiro	Sopa	Couve lombarda	202	48	0,8	0,13	1,8	0,1
	Carne	Entremeada de porco grelhada com arroz de ervilhas	701	168	3,9	1,18	0,2	0,2
	Peixe	Caldeirada de peixe com coentros	368	88	2,0	0,78	1	0,1
	Dieta	Frango estufado simples com fusilli	478	114	3,4	0,51	0,9	0,2
	Veget.	Soja à bolonhesa	690	165	3,4	0,31	2,3	0,2
5ª Feira 22-fevereiro	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,16	1,7	0,1
	Carne	Perna de peru com arroz e batata à padeiro	873	209	6,0	2,1	0,2	1
	Peixe	Peixe à lisboense (batata palha)	706	169	7,4	0,92	4,6	0,1
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2,3	0,34	0,8	0,3
	Veget.	Folhadinho de espinafres com arroz de legumes	961	230	18,8	3,34	0,4	0,2
6ª Feira 23-fevereiro	Sopa	Abóbora com ervilha	219	52	1,1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Arroz de aves tostado no forno com chouriço	774	185	4,3	1,2	0,2	1,0
	Peixe	Pescada com crosta de broa e batata a murro	556	133	2,6	0,5	0,8	0,7
	Dieta	Febra grelhada com couve de bruxelas e espirais	536	128	3,8	0,5	1,2	0,5
	Veget.	Rissóis de tofu	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1
Diariamente	Fruta da Época ou Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados



Ementa Semanal - Almoço

Semana de 26 a 2 de Março

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 26-fevereiro	Sopa	Canja	640	153	4,9	0,7	1,2	0,3
	Carne	Empadão de carne	790	189	6,0	0,6	1,7	0,1
	Peixe	Salada de feijão frade com atum	860	206	5,7	1,6	1,2	0,3
	Dieta	Cozido simples	477	114	4,3	1,3	1,3	0,2
	Veget.	Pimento recheado com soja	742	177	3,8	0,5	1,0	0,3
3ª Feira 27-fevereiro	Sopa	Feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1
	Carne	Frango à americana (arroz e batata frita)	651	156	4,4	0,7	0,6	0,2
	Peixe	Bacalhau com natas	832	199	2,0	0,8	1,2	0,1
	Dieta	Badejo corado com puré e couve de Bruxelas	399	95	2,5	0,2	0,1	1,5
	Veget.	Omoleta de cebola e salsa com arroz	454	109	8,6	1,9	1,5	0,4
4ª Feira 28-fevereiro	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Carne	Grelhada mista com feijão e arroz	892	213	6,1	1,7	0,7	0,6
	Peixe	Carapau assado com batata cozida	450	107	2,8	0,8	0,9	0,7
	Dieta	Coelho estufado com alecrim e arroz	539	129	7,2	2,2	0,6	0,6
	Veget.	Lasanha de legumes	502	120	4,6	1,5	2,2	0,2
5ª Feira 01-março	Sopa	À Portuguesa	224	53	1,2	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rancho à Portuguesa	975	233	13,3	3,0	1,3	0,3
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	649	155	4,9	0,9	0,5	0,3
	Dieta	Salmão grelhado com batata alourada	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	Veget.	Peixinhos da horta com arroz	408	98	1,7	0,3	2,1	0,2
6ª Feira 02-março	Sopa	Espinafres	231	55	1,4	0,2	1,5	0,3
	Carne	Carne de porco assada com molho de maçã e arroz escuro	612	146	3,6	1,0	3,5	0,6
	Peixe	Calamares à romana com arroz de pimentos	1153	276	2,6	0,4	1,1	0,3
	Dieta	Coxa de frango acerejada com macarronete	478	114	3,4	0,5	0,9	0,2
	Veget.	Pizza vegetariana	486	116	7,1	2,1	2,7	0,8
Diariamente	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados**

		V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 05-março	Sopa Lombarda	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1
	Carne Febras à portuguesa	779	186	4,3	1,1	0,4	0,2
	Peixe Arinca à Bracarense (batata frita a rodela)	736	176	9,0	0,9	0,3	3,2
	Dieta Perú estufado ao natural	694	166	4,5	1,3	1,5	0,2
	Veget. Paelha	382	91	2,5	0,5	1,2	0,1
3ª Feira 06-março	Sopa Alho Francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
	Carne Carne de porco à alentejana	499	119	3,9	0,9	0,9	0,3
	Peixe Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	1,9	0,4	1,0	0,3
	Dieta Peixe espada com feijão verde	387	93	1,2	0,3	0,9	0,2
	Veget. Ovos verdes com arroz de legumes	787	188	7,6	1,3	1,0	0,2
4ª Feira 07-março	Sopa Camponesa	233	56	1,3	0,2	2,4	0,1
	Carne Frango à Foguetão	701	167	5,0	0,9	0,8	0,5
	Peixe Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade	598	143	9,0	1,9	0,4	0,3
	Dieta Costeleta grelhada com couve bruxelas	573	137	3,1	0,5	1,1	0,7
	Veget. Jardineira de soja	464	111	1,3	0,2	1,6	0,1
5ª Feira 08-março	Sopa Brócolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
	Carne Tortilha à espanhola	478	114	3,8	1,2	0,8	0,7
	Peixe Filetes de pota com arroz de feijão	505	121	2,8	0,4	0,3	0,5
	Dieta Paloco no forno batata	374	89	1,4	0,3	1,4	0,2
	Veget. Quiche vegetariana	565	135	9,8	3,8	1,8	0,4
6ª Feira 09-março	Sopa À Saloia	408	98	5,3	1,6	1,9	0,1
	Carne Bife de vaca grelhado com batata frita	749	179	4,6	0,5	0,9	0,3
	Peixe Salada russa de peixe com ovo	538	129	5,8	1,2	1,1	0,2
	Dieta Arroz de carnes simples com legumes	546	131	2,6	0,7	1,4	0,2
	Veget. Rissóis de tofu com arroz de legumes	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1
Diariamente	Fruta da Época ou Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as captações preconizadas pelo Caderno de Captações**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados



Ementa Semanal - Almoço

Semana de 12 a 16 de Março

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Salt (g)*
2ª Feira 12-março	Sopa	Canja	640	153	4,9	0,75	1,2	0,3
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafrão	752	180	7,6	2,52	0,9	0,7
	Peixe	Filetes de pescada com arroz de tomate	687	164	2,7	0,29	0,7	0,3
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete	536	128	3,8	0,5	1,2	0,5
	Veget.	Omolete de cogumelos	625	149	12,1	2,82	0	0,8
3ª Feira 13-março	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,16	1,7	0,1
	Carne	Frango estufado com ervilha e puré	800	191	13,5	3,01	0,2	0,3
	Peixe	Badejo à rosa do adro com arroz	399	95	2,5	0,24	0,1	1,5
	Dieta	Carapau grelhado com arroz de legumes	330	79	0,1	0,01	0,9	0,2
	Veget.	Tortilha vegetariana	382	91	2,5	0,54	1,2	0,1
4ª Feira 14-março	Sopa	Macedónia	286	68	1,6	0,23	2	0,1
	Carne	Panados com arroz de feijão	783	187	1,7	0,29	1,2	0,3
	Peixe	Robalo no forno com batata	736	176	2,3	0	1	0,2
	Dieta	Vaca estufada ao natural com puré	538	129	5,3	1,83	1,1	0,2
	Veget.	Folhadinhos de espinafres	310	74	1,7	0,57	1,6	0,7
5ª Feira 15-março	Sopa	Grão c/ espinafres	417	100	1,7	0,21	1,9	0,2
	Carne	Arroz de aves tostado no forno com bacon	740	177	6,0	1,77	0,1	0,4
	Peixe	Peixe à Brás	351	84	1,6	0,25	1	0,5
	Dieta	Linguado na chapa com brocolos	344	82	0,1	0,01	0,9	0,2
	Veget.	Tomate recheado	790	189	4,3	1,66	1,1	0,4
6ª Feira 16-março	Sopa	Couve flor	253	61	1,8	0,25	2,1	0,2
	Carne	Coelho à caçador com batata aos gomos	778	186	4,7	0,96	0,8	0,5
	Peixe	Solha à delicia com arroz de ervilha	669	160	2,5	0,4	4,3	0,3
	Dieta	Perna de porco assada ao natural com arroz de cenoura	474	113	3,5	0,92	0,9	0,2
	Veget.	Rancho vegetariano	708	169	2,6	0,27	2,4	0,1
Diariamente	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as captações preconizadas pelo Caderno de Captações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*



Ementa Semanal - Almoço

Semana de 19 a 23 de Março

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 19-março	Sopa	Couve coração	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Carne	Hamburguer c/ molho de cogumelos e batata frita	859	205	6,6	1,79	0,7	0,3
	Peixe	Raia frita com salada de feijão frade	758	181	5,6	0,93	0,5	0,4
	Dieta	Carne estufada ao natural com cenoura baby	426	102	3,2	0,5	1,2	0,2
	Veget.	Empadão de legumes	295	71	1,1	0,2	1,9	0,1
3ª Feira 20-março	Sopa	Feijão verde	209	50	0,9	0,15	1,9	0,1
	Carne	Entrecosto no forno com arroz de cenoura	576	138	6,0	1,74	0,8	0,2
	Peixe	Feijoada de potas	643	154	3,6	0,35	2	0,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com arroz e couve em juliana	472	113	2,5	0,36	1,1	0,4
	Veget.	Feijoada de cogumelos	776	186	2,0	0,2	2,6	1,4
4ª Feira 21-março	Sopa	Canja	640	153	4,9	0,75	1,2	0,3
	Carne	Frango de caril e arroz de alho	690	165	2,2	0,48	0,5	1,1
	Peixe	Rissóis de camarão com arroz de tomate	1147	274	9,2	1,42	1,1	0,6
	Dieta	Peito de peru grelhado com brocolo	537	128	2,9	0,88	1,4	0,7
	Veget.	Beringela com legumes e queijo	623	149	2,3	0,29	2,4	0,1
5ª Feira 22-março	Sopa	Ervilhas	289	69	1,4	0,2	1,7	0,1
	Carne	Fêvera grelhada com arroz de legumes	680	163	3,3	0,15	0,7	0,2
	Peixe	Pescadinha à francesa	446	107	3,1	0,58	0,7	0,2
	Dieta	Badejo grelhado com batata salteada	360	86	0,5	0	0,7	0,2
	Veget.	Omolete de salsa	454	109	8,6	1,86	1,5	0,4
6ª Feira 23-março	Sopa	Caldo verde	341	81	1,4	0,2	1,6	0,2
	Carne	Rojões a portuguesa com migas	656	157	4,9	1,25	1,2	0,3
	Peixe	Calamares à romana com batata cozida	1153	276	2,6	0,41	1,1	0,3
	Dieta	Frango na chapa com esparguete	633	151	3,8	1,08	0,8	0,2
	Veget.	Hamburguer vegetariano	530	127	4,8	1,12	0,8	0,2
Diariamente	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados**