

Ementa

Almoço Semana de 22 a 26 de maio de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0	2	0
	Carne	Panadinhos de frango com arroz de citrinos	783	187	2	0	1	0
	Peixe	Raia frita com salada de feijão frade	758	181	6	1	0	0
	Dieta	Carne de vaca cozida com couve e batata	569	136	9	3	2	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0	2	0
Terça-feira	Sopa	Macedóna	237	57	1	0	2	1
	Carne	Salsisha alemã gratinada com queijo e fiambre/arroz de legumes	667	159	6	2	1	1
	Peixe	Douradinhos com arroz de cenoura	712	170	4	0	1	0
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana/arroz	395	94	2	0	1	0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	808	193	6	2	1	0
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0	2	0
	Carne	Frango grelhado com arroz de legumes	680	163	3	1	1	0
	Peixe	Rissóis de camarão no forno com arroz de tomate	1050	251	8	1	1	1
	Dieta	Peito de frango com brócolos	568	136	7	2	1	0
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz	790	189	4	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Strogonoff com espirais	824	197	4	2	2	0
	Peixe	Peixe à lisboense (batata palha)	706	169	7	1	5	0
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2	0	1	0
	Vegetariano	Cogumelos à brás	352	84	1	0	1	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com ervilha	219	52	1	0	2	0
	Carne	Lombinho de porco assado com arroz	748	179	6	2	1	8
	Peixe	Paloco com natas	489	117	4	1	1	0
	Dieta	Medalhões de pescada com couve de bruxelas	304	73	1	0	1	0
	Vegetariano	Rissóis de tofu	673	161	4	1	2	0

Almoço Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafrão	891	213	8	3	1	0
	Peixe	Filetes de pescada com arroz	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Cozido simples com batata e couve	477	114	4	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com massa salteada em alho	743	177	14	3	0	1
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Peru assado com arroz alegre	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Pescada à rosa do adro com batata alourada	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Carapau grelhado com arroz de legumes	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Feijoada à Portuguesa	821	196	14	3	2	0
	Peixe	Manto de pota panado com arroz de feijão	635	152	4	0	0	0
	Dieta	Coelho estufado com alecrim e arroz	539	129	7	2	1	1
	Vegetariano	Quiche	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	2	2	0
	Carne	Arroz de aves tostado no forno com bacon	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Medalhões de pescada assados com batata	415	99	1	0	1	0
	Vegetariano	Omeleta com arroz de ervilhas	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Carne de porco assada com molho de maçã e arroz escuro	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Calamares à romana com arroz alegre	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Peito de frango com macarronete salteado	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Pizza vegetariana	486	116	7	2	3	1

Ementa

Almoço

Semana de 5 a 9 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombarda	202	48	1	0	2	0
	Carne	Almôndegas com esparguete	891	213	8	3	1	0
	Peixe	Arinca à Bracarence (batata frita à rodela)	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura	477	114	4	1	1	0
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0	2	0
Terça-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0	2	0
	Carne	Roty com arroz alegre	797	190	5	1	3	0
	Peixe	Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	2	0	1	0
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana/arroz	472	113	2	0	1	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0	2	0
Quarta-feira	Sopa	Camponesa	236	56	1	0	2	0
	Carne	Carne de porco à alentejana	821	196	14	3	2	0
	Peixe	Fritada mista com arroz	677	162	4	1	0	0
	Dieta	Fêvera grelhada com espirais	539	129	7	2	1	1
	Vegetariano	Jardineira de soja	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	408	98	5	2	2	0
	Carne	Esparguete com frango	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Filetes alourado com arroz de feijão	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Coelho estufado com ervilha e arroz	376	90	2	1	1	0
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	À Saloia	236	56	1	0	2	0
	Carne	Vaca fatiada com arroz de cenoura	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Salada russa de peixe com ovo	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Bife de frango grelhado com espirais salteado	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Rissóis de tofu	486	116	7	2	3	1

Ementa

Almoço Semana de 12 a 16 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	caldo verde	336	80	1	0	2	0
	Carne	Massa à bolonhesa	877	210	8	3	1	0
	Peixe	Peixe à bras	647	155	7	1	4	0
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	1	0	2
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Frango à foguetão com espirais	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Costeletas grelhada com couve de bruxela	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Jardineira de soja	464	111	1	0	2	0
Quarta-feira	Sopa	Macedónia	236	56	1	0	2	0
	Carne	Rancho à moda de viseu	821	196	14	3	2	0
	Peixe	Douradinhos com arroz	806	193	6	0	1	0
	Dieta	Paloco no forno com batata	539	129	7	2	1	1
	Vegetariano	Rissois de tofu com arroz de cenoura	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	Grão c/ espinafres	408	98	5	2	2	0
	Carne	Nacos de porco estufado com espirais	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Filete de pescada com arroz e feijão verde	595	142	2	0	1	0
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	Couve flor	236	56	1	0	2	0
	Carne	Peru assado com espirais	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Salada russa de peixe com ovo	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Coelho estufado com arroz de ervilha	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2	3	1

Ementa

Almoço Semana de 19 a 23 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Carne	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	716	171	3	1	1	1
	Peixe	Filetes de pescada com arroz de tomate	595	142	2	0	1	0
	Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos	743	177	14	3	0	1
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Carne	Peru estufado com arroz de legumes	734	175	4	1	0	0
	Peixe	Pescada à rosa do adro com arroz	545	130	2	0	1	1
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	368	88	2	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	1	1	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Carne	Carne de vaca com ervilhas e massa	801	192	8	3	2	1
	Peixe	Medalhões de pescada com arroz de legumes	650	155	4	0	1	0
	Dieta	Vaca estufada ao natural com puré	539	129	7	2	1	1
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	571	137	5	2	2	0
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	408	98	5	2	2	0
	Carne	Arroz de aves com bacon	740	177	6	2	0	0
	Peixe	Peixe á brás	666	159	2	0	1	1
	Dieta	Fêvera grelhada com esparguete	536	128	4	0	1	1
	Vegetariano	Tomate recheado	443	106	6	3	1	2
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	236	56	1	0	2	0
	Carne	Hamburger de aves com esparguete	768	184	4	1	1	0
	Peixe	Solha à delícia com arroz de ervilha	637	152	3	1	0	0
	Dieta	Red fish ao natural com arroz	619	148	2	1	1	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	486	116	7	2	3	1