



EMENTA SEMANAL

7 a 11 de Setembro



2ª FEIRA	SOPA	Couve coração
	PRATO	Empadão de novilho (7,12)
	DIETA	Picadinho de novilho cozido com batata cozida
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (6)
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Rissóis de camarão com arroz de cenoura (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14)
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de cenoura (4)
	VEGETARIANO	Tomate recheado com arroz (7)
	LEGUMES	Salada de tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Cubos de peru estufados com massa fusilli (1,3,12)
	DIETA	Perna de peru no forno com massa fusilli (1,3)
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano grelhado com massa fusilli (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Feijão branco e couve galega
	PRATO	Solha no forno com molho de alho e batata cozida (4)
	DIETA	Solha no forno simples com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão, cogumelos, batata e grelos
	LEGUMES	Grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas com esparguete (1,3,12)
	DIETA	Tirinhas de frango cozidas com esparguete (1,3)
	VEGETARIANO	Seitan estufado com abóbora e esparguete (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface e cenoura ralada
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionista: **Rafaela Castanheira (4328N)**



EMENTA SEMANAL

14 a 18 de Setembro



2ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	PRATO	Novilho à primavera com arroz (12)
	DIETA	Novilho cozido com arroz
	VEGETARIANO	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)
	LEGUMES	Salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã
	PRATO	Filetes de pescada panados no forno com batata cozida (1,2,3,4,7,14)
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá (6)
	LEGUMES	Macedónia de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Feijão encarnado
	PRATO	Massada de carne (porco) com cenoura e lombardo cozido (1,3)
	DIETA	Frango cozido com macarronete (1,3)
	VEGETARIANO	Massada de feijão e legumes (1,3)
	LEGUMES	Lombardo cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Couve flor
	PRATO	Empadão de arroz de cavala (4)
	DIETA	Cavala no forno com arroz de cenoura (4)
	VEGETARIANO	Estufado de legumes com grão e arroz de cenoura
	LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Jardineira de frango simples (sem enchidos)
	DIETA	Frango assado com batata cozida
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (6)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionista: **Rafaela Castanheira (4328N)**



EMENTA SEMANAL

21 a 25 de Setembro



2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)
	DIETA	Novilho cozido com esparguete (1,3)
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (1,3,6,12)
	LEGUMES	Salada de alface e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada russa de atum (4,12)
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (6,12)
	LEGUMES	Feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Perna de peru ao cubo estufado com arroz colorido (milho, ervilhas, cenoura)
	DIETA	Cubos de peru cozidos com ervas aromáticas e arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de legumes e lentilhas
	LEGUMES	Salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Douradinhos com macedónia de legumes (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Batatas recheadas com queijo, cenoura e tomate (7)
	LEGUMES	Grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Grelos
	PRATO	Frango assado com massa fusilli (1,3,12)
	DIETA	Frango assado simples com massa fusilli (1,3)
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com fusilli (1,3,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	LEGUMES	Salada de tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionista: **Rafaela Castanheira (4328N)**



EMENTA SEMANAL



28 de Setembro a 2 de Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Hambúrguer de novilho estufado com arroz de grelos (12)
	DIETA	Novilho cozido com arroz
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cogumelos, cenoura e arroz
	LEGUMES	Grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de alface
	PRATO	Paloco à Brás (3,4,7)
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida (4)
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (3)
	LEGUMES	Salada de alface e cenoura ralada
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Novilho estufado com cogumelos e massa farfalle (1,3,12)
	DIETA	Novilho cozido com e massa farfalle (1,3)
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e massa farfalle (1,3)
	LEGUMES	Salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com grão
	PRATO	Solha no forno com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas) (4)
	DIETA	Solha no forno com arroz e feijão verde cozido (4)
	VEGETARIANO	Legumes salteados (Ervilhas, feijão verde, cenoura, milho) com arroz
	LEGUMES	Salada de alface e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Nabo
	PRATO	Frango guisado com abóbora e courgette com esparguete (1,3,12)
	DIETA	Frango cozido com esparguete (1,3)
	VEGETARIANO	Massa siliciano (esparguete, grão, alho francês, tomate) (1,3)
	LEGUMES	Abóbora assada
	SOBREMESA	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

A ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

Nutricionista: **Rafaela Castanheira (4328N)**