



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|--------------|-------------|--|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Creme de feijão | 196 | 205 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa (porco e vitela) ^{1, 6, 12} | 290 | 377 |
| | Alternativo | Calamares ^{1,14} com macedónia ao alho e azeite | 423 | 545 |
| | Dieta | Peru salteado com legumes e esparguete ¹ | 533 | 705 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de couve-flor e queijo ^{1,3,7,11} , com macedónia ao alho e azeite | 541 | 682 |
| | Sobremesa | Laranja / Maçã starking | 72/97 | 72/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Sopa de feijão-verde | 98 | 107 |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ e cenoura dourado no forno | 500 | 642 |
| | Alternativo | Salsichas ^{1,6,12} enroladas com couve-lombarda e arroz branco | 170 | 418 |
| | Dieta | Chaputa ⁴ no forno assada com batata e legumes salteados | 380 | 480 |
| | Vegetariana | Folhado de espinafres e queijo ^{1,3,7} , com legumes salteados | 558 | 772 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Perninhas de frango no tacho com tagliatelle ¹ salteado com cenoura | 504 | 661 |
| | Alternativo | Bacalhau com natas ^{1,4,7} | 332 | 439 |
| | Dieta | Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle ¹ e legumes | 350 | 410 |
| | Vegetariana | Estufado de grão-de-bico ⁷ , batata e legumes assados no forno | 537 | 702 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 64/69 | 64/69 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Douradinhos ^{1,4} no forno com arroz de legumes | 592 | 619 |
| | Alternativo | Arroz à valenciana (lula, salsichas, carne de porco e ervilhas) ^{6,14} | 452 | 590 |
| | Dieta | Jardineira de lulas ¹⁴ | 352 | 439 |
| | Vegetariana | Almôndegas de feijão encarnado (com pão ralado , alho e especiarias) ¹ em molho de tomate, e arroz de legumes | 481 | 590 |
| | Sobremesa | Maçã starking/ Clementina | 97/81 | 91/81 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 | 112 |
| | Prato | Perna de porco assada com cenoura e massa penne ¹ | 411 | 535 |
| | Alternativo | Pescada à Zé do Pipo ^{3,4,7} | 412 | 508 |
| | Dieta | Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne ¹ e legumes | 348 | 408 |
| | Vegetariana | Massa integral à napolitana ^{1,7} (com espinafres, azeitonas e queijo) | 257 | 342 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã golden | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA III – DE 27 A 30 DE ABRIL DE 2026

| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Canja ¹ / Creme de legumes (opção) | 115/103 | 115/103 |
| | Prato | Rolo e carne (porco e vaca) ^{1,6,12} com arroz de cogumelos ¹² | 454 | 580 |
| | Alternativo | Arroz de pota (de polvo) ¹⁴ | 385 | 499 |
| | Dieta | Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos ¹² | 345 | 462 |
| | Vegetariana | Pataniscas de legumes ^{1,3,7} com arroz de cogumelos ¹² | 315 | 368 |
| | Sobremesa | Kiwi / Maçã golden | 69/97 | 69/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Bacalhau à brás ^{3,4} | 382 | 546 |
| | Alternativo | Folhado de carne e legumes ^{1,3,6,7,12} , com legumes salteados | 567 | 723 |
| | Dieta | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com legumes | 371 | 466 |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ | 407 | 514 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ⁷ /Banana | 376/143 | 376/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Stroganoff de frango (sem natas) com cogumelos ¹² e arroz branco | 458 | 588 |
| | Alternativo | Salada de peixe ⁴ (quente) | 363 | 465 |
| | Dieta | Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes | 420 | 549 |
| | Vegetariana | Feijoada vegetariana ⁵ , e arroz branco | 533 | 753 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Esparguete ¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão ⁴ e cenoura | 578 | 754 |
| | Alternativo | Carne de porco à portuguesa ¹² (pickles e azeitonas), com batata assada | 400 | 516 |
| | Dieta | Salmão ⁴ grelhado com batatinha e grelos salteados | 625 | 786 |
| | Vegetariana | Soja ⁶ à lagareiro (soja grossa com batatinha e grelos salteados) | 398 | 571 |
| | Sobremesa | Clementina/Banana | 81/143 | 81/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | FERIADO | | |
| | Prato | | | |
| | Alternativo | | | |
| | Dieta | | | |
| | Vegetariana | | | |
| | Sobremesa | | | |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|--------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Creme de abóbora com coentros | 85 | 94 |
| | Prato | Esparguete¹ guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas | 439 | 563 |
| | Alternativo | Filetes de pescada (panados e fritos)^{1,3,4} com açorda de coentros¹ | 627 | 754 |
| | Dieta | Peito de frango assado no forno com açorda de coentros¹ e legumes | 585 | 726 |
| | Vegetariana | Bife de seitan^{1,6} de cebolada, com esparguete¹ e legumes | 372 | 455 |
| | Sobremesa | Laranja/Kiwi | 72/64 | 72/64 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Arroz de peixe⁴ malandrinho | 378 | 482 |
| | Alternativo | Empadão de carne (aves)^{1,6,7,12} | 557 | 720 |
| | Dieta | Perca⁴ no forno com batata e legumes | 419 | 524 |
| | Vegetariana | Tofu⁶ à parmegiana (com molho de tomate e queijo)⁷ e arroz branco | 371 | 520 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo^{1,7}) | 499 | 654 |
| | Alternativo | Pota¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batatas e pimentos) | 363 | 474 |
| | Dieta | Massa¹ salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes | 468 | 587 |
| | Vegetariana | Alho francês à brás³ | 277 | 358 |
| | Sobremesa | Pera/Maçã starking | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 112 |
| | Prato | Atum⁴ com feijão frade (atum⁴, ovo³, feijão e batata) | 575 | 739 |
| | Alternativo | Carne de porco estufada com lombardo e arroz | 437 | 560 |
| | Dieta | Pescada⁴ no forno c/ limão, batata assada e legumes | 470 | 532 |
| | Vegetariana | Lasanha de cogumelos e curgete^{1,3,7,12} | 485 | 679 |
| | Sobremesa | Maçã golden/ Banana | 97/143 | 97/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Frango à passarinho (no forno) com arroz de legumes | 610 | 772 |
| | Alternativo | Bacalhau gratinado com queijo^{1,4,7} em cama de espinafres (e batata aos cubos) | 359 | 466 |
| | Dieta | Lombinhos de porco grelhados com arroz de legumes e legumes cozidos | 378 | 484 |
| | Vegetariana | Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e ovo mexido³ , com batata assada | 528 | 768 |
| | Sobremesa | Kiwi/Pera | 64/69 | 64/69 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|--|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Lombo de porco assado com limão e alecrim, e massa laços ¹ | 261 | 343 |
| | Alternativo | Carapaus ⁴ grelhados com molho à espanhola ¹² , batata e legumes | 477 | 580 |
| | Dieta | Carne de vaca assada ao natural com massa laços ¹ e grelos salteados | 547 | 717 |
| | Vegetariana | Legumes à espiritual ^{1,7} (batata às rodelas, cenoura e curgete), com grelos salteados | 281 | 344 |
| | Sobremesa | Maçã starking/Laranja | 97/72 | 97/72 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 112 |
| | Prato | Filetes de peixe ⁴ no forno com limão, e arroz de feijão | 386 | 490 |
| | Alternativo | Croquetes ^{1,3,6,9,12} com arroz de feijão | 530 | 664 |
| | Dieta | Perca ⁴ estufada com molho de tomate, batata e legumes | 411 | 511 |
| | Vegetariana | Tofu ⁶ com molho de manteiga ⁷ e alho, arroz branco e legumes | 423 | 545 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ⁷ /Kiwi | 376/64 | 376/64 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Abóbora com curgete | 93 | 102 |
| | Prato | Frango guisado com puré de batata ⁷ e legumes | 422 | 553 |
| | Alternativo | Feijoada de lulas ^{6,12,14} | 573 | 724 |
| | Dieta | Perna de peru no forno simples com esparguete ¹ e legumes | 507 | 663 |
| | Vegetariana | Esparguete ¹ com feijão (branco) e tomate (estufado, com azeitonas pretas) | 310 | 405 |
| | Sobremesa | Maçã golden/Pera | 97/69 | 97/69 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 | 112 |
| | Prato | Pescada cozida com batatas e legumes cozidos | 340 | 439 |
| | Alternativo | Almôndegas de aves ^{1,6,12} com cogumelos ¹² , e massa espiral ¹ | 436 | 568 |
| | Dieta | Bacalhau fresco ⁴ de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos | 470 | 561 |
| | Vegetariana | Seitan à portuguesa ^{1,6,12} (seitan ^{1,6} , batata assada e pickles ¹²) | 346 | 440 |
| | Sobremesa | Banana/ Clementina | 143/81 | 143/81 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Escalopes de porco à salsicheiro ⁷ com arroz de ervilhas | 498 | 572 |
| | Alternativo | Solha frita ^{1,4} com arroz de ervilhas | 447 | 554 |
| | Dieta | Frango assado com arroz branco e legumes salteados | 683 | 870 |
| | Vegetariana | Batata recheada com ervilhas de cebolada e queijo ⁷ , e legumes salteados | 438 | 528 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 64/69 | 64/669 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Creme de feijão | 196 | 205 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa (porco e vitela) ^{1,6,12} | 290 | 377 |
| | Alternativo | Calamares ^{1,14} com macedónia ao alho e azeite | 423 | 545 |
| | Dieta | Peru salteado com legumes e esparguete ¹ | 533 | 705 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de couve-flor e queijo ^{1,3,7,11} , com macedónia ao alho e azeite | 541 | 682 |
| | Sobremesa | Laranja / Maçã starking | 72/97 | 72/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Sopa de feijão-verde | 98 | 107 |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ e cenoura dourado no forno | 500 | 642 |
| | Alternativo | Salsichas ^{1,6,12} enroladas com couve-lombarda e arroz branco | 170 | 418 |
| | Dieta | Chaputa ⁴ no forno assada com batata e legumes salteados | 380 | 480 |
| | Vegetariana | Folhado de espinafres e queijo ^{1,3,7} , com legumes salteados | 558 | 772 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Perninhas de frango no tacho com tagliatelle ¹ salteado com cenoura | 504 | 661 |
| | Alternativo | Bacalhau com natas ^{1,4,7} | 332 | 439 |
| | Dieta | Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle ¹ e legumes | 350 | 410 |
| | Vegetariana | Estufado de grão-de-bico ⁷ , batata e legumes assados no forno | 537 | 702 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 64/69 | 64/69 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Douradinhos ^{1,4} no forno com arroz de legumes | 592 | 619 |
| | Alternativo | Arroz à valenciana (lula, salsichas, carne de porco e ervilhas) ^{6,14} | 452 | 590 |
| | Dieta | Jardineira de lulas ¹⁴ | 352 | 439 |
| | Vegetariana | Almôndegas de feijão encarnado (com pão ralado, alho e especiarias) ¹ em molho de tomate, e arroz de legumes | 481 | 590 |
| | Sobremesa | Maçã starking/ Clementina | 97/81 | 91/81 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 | 112 |
| | Prato | Perna de porco assada com cenoura e massa penne ¹ | 411 | 535 |
| | Alternativo | Pescada à Zé do Pipo ^{3,4,7} | 412 | 508 |
| | Dieta | Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne ¹ e legumes | 348 | 408 |
| | Vegetariana | Massa integral à napolitana ^{1,7} (com espinafres, azeitonas e queijo) | 257 | 342 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã golden | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Canja ¹ / Creme de legumes (opção) | 115/103 | 115/103 |
| | Prato | Rolo e carne (por e vaca) ^{1,6,12} com arroz de cogumelos ¹² | 454 | 580 |
| | Alternativo | Arroz de pota (de polvo) ¹⁴ | 385 | 499 |
| | Dieta | Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos ¹² | 345 | 462 |
| | Vegetariana | Pataniscas de legumes ^{1,3,7} com arroz de cogumelos ¹² | 315 | 368 |
| | Sobremesa | Kiwi / Maçã golden | 69/97 | 69/97 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Juliana | 93 | 102 |
| | Prato | Bacalhau à brás ^{3,4} | 382 | 546 |
| | Alternativo | Folhado de carne e legumes ^{1,3,6,7,12} , com legumes salteados | 567 | 723 |
| | Dieta | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com legumes | 371 | 466 |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ | 407 | 514 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ⁷ /Banana | 376/143 | 376/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 88 | 97 |
| | Prato | Stroganoff de frango (sem natas) com cogumelos ¹² e arroz branco | 458 | 588 |
| | Alternativo | Salada de peixe ⁴ (quente) | 363 | 465 |
| | Dieta | Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes | 420 | 549 |
| | Vegetariana | Feijoada vegetariana ⁶ , e arroz branco | 533 | 753 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Esparguete ¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão ⁴ e cenoura | 578 | 754 |
| | Alternativo | Carne de porco à portuguesa ¹² (pickles e azeitonas), com batata assada | 400 | 516 |
| | Dieta | Salmão ⁴ grelhado com batatinha e grelos salteados | 625 | 786 |
| | Vegetariana | Soja ⁶ à lagareiro (soja grossa com batatinha e grelos salteados) | 398 | 571 |
| | Sobremesa | Clementina/Banana | 81/143 | 81/143 |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Creme de ervilhas | 114 | 123 |
| | Prato | Arroz de peru no forno | 485 | 636 |
| | Alternativo | Lasanha de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,7} | 339 | 402 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes | 360 | 455 |
| | Vegetariana | Arroz frito estilo asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, ovo mexido ³ e tofu ⁶) | 364 | 448 |
| | Sobremesa | Laranja/ Maçã starking | 72/97 | 72/97 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) | |
|------------------|-------------|---|-----------------------|----------------|
| | | | EBI | 2.º e 3.º C/ES |
| 2.ª FEIRA | Sopa | Creme de abóbora com coentros | 85 | 94 |
| | Prato | Pizza de fiambre e queijo ^{1,3,6,7} | 560 | 785 |
| | Alternativo | Filetes de pescada (panados e fritos) ^{1,3,4} com açorda de coentros ¹ | 627 | 754 |
| | Dieta | Peito de frango assado no forno com açorda de coentros ¹ e legumes | 585 | 726 |
| | Vegetariana | Bife de seitan ^{1,6} de cebolada, com esparguete ¹ e legumes | 372 | 455 |
| | Sobremesa | Laranja/Kiwi | 72/64 | 72/64 |
| 3.ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 223 | 232 |
| | Prato | Arroz de peixe ⁴ malandrinho | 378 | 482 |
| | Alternativo | Empadão de carne (aves) ^{1,6,7,12} | 557 | 720 |
| | Dieta | Perca ⁴ no forno com batata e legumes | 419 | 524 |
| | Vegetariana | Tofu ⁶ à parmegiana (com molho de tomate e queijo) ⁷ e arroz branco | 371 | 520 |
| | Sobremesa | Gelatina/Banana | 184/143 | 184/143 |
| 4.ª FEIRA | Sopa | Minestrone | 105 | 117 |
| | Prato | Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo) ^{1,7} | 499 | 654 |
| | Alternativo | Pota ¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batatas e pimentos) | 363 | 474 |
| | Dieta | Massa ¹ salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes | 468 | 587 |
| | Vegetariana | Alho francês à brás ³ | 277 | 358 |
| | Sobremesa | Pera/Maçã starring | 69/97 | 69/97 |
| 5.ª FEIRA | Sopa | FERIADO | | |
| | Prato | | | |
| | Alternativo | | | |
| | Dieta | | | |
| | Vegetariana | | | |
| | Sobremesa | | | |
| 6.ª FEIRA | Sopa | Da horta | 203 | 212 |
| | Prato | Frango à passarinho (no forno) com arroz de legumes | 610 | 772 |
| | Alternativo | Bacalhau gratinado com queijo ^{1,4,7} em cama de espinafres (e batata aos cubos) | 359 | 466 |
| | Dieta | Lombinhos de porco grelhados com arroz de legumes e legumes cozidos | 378 | 484 |
| | Vegetariana | Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e ovo mexido ³ , com batata assada | 528 | 768 |
| | Sobremesa | Kiwi/Pera | 64/69 | 64/69 |

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.