



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Canja¹ / Creme de legumes (opção)	115/103	115/103
	Prato	Rolo e carne (por e vaca)^{1,6,12} com arroz de cogumelos¹²	454	580
	Alternativo	Arroz de pota (de polvo)¹⁴	385	499
	Dieta	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos¹²	345	462
	Vegetariana	Pataniscas de legumes^{1,3,7} com arroz de cogumelos¹²	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 vegetariano¹	407	514
	Sobremesa	Gelado⁷ /Banana	255/143	255/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Stroganoff de frango (sem natas) com cogumelos¹² e arroz branco	458	588
	Alternativo	Solha frita^{1,4} com arroz de tomate malandrinho	438	545
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	Feijoada vegetariana⁶ , e arroz branco	533	753
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Esparguete¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão¹ e cenoura	578	754
	Alternativo	Carne de porco à portuguesa¹² (pickles e azeitonas), com batata assada	400	516
	Dieta	Salmão⁴ grelhado com batatinha e grelos salteados	625	786
	Vegetariana	Soja⁶ à lagareiro (soja⁶ 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	Bacalhau gratinado (com cebolada, batata às rodelas e grelos, e gratinado com queijo^{1,4,7})	359	466
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, ovo mexido³ e tofu⁶)	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, espargado, 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	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	378	482
	Alternativo	Frango de caril com arroz branco	602	779
	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 (s/ natas, c/ queijo)^{1,7}	499	654
	Alternativo	Pota¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batata e pimentos)	363	474
	Dieta	Massa¹ salteada (com azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	Alho francês à brás³	277	358
	Sobremesa	Pera/ Maçã starring	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Atum⁴ com feijão-frade (atum⁴ , ovo³ , feijão e batata)	574	739
	Alternativo	Carne de porco estufada com lombardo e arroz	437	560
	Dieta	Pescada⁴ no forno com 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) e arroz de legumes	610	772
	Alternativo	Meia desfeita de bacalhau^{3,4}	612	759
	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 mexido¹ , 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, espargado, 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.



SEMANA I - DE 28 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO

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 starring/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	Gelado ⁷ /Kiwi	255/64	255/64
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	Lasanha de salmão e espinafres ^{1,3,4,7}	581	719
	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, 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 alergênicos: 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)	
			EB1	2.º e 3.º/ES
2.ª FEIRA	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
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	Maruca à Provençal (assada, com ovo picado) ^{3,4} , batata no forno e legumes salteados	453	506
	Vegetariana	Folhado de espinafres e queijo ^{1,3,7} , com legumes salteados	558	772
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷ /Banana	376/143	376/143
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 lombarda, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, 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 alérgenos: 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	Gelado ⁷ /Banana	255/143	255/143
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	Solha frita ^{1,4} com arroz de tomate malandrinho	438	545
	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 ⁶ 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	Bacalhau gratinado (com cebolada, batata às rodelas e grelos, e gratinado com queijo) ^{1,4,7}	359	466
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito 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, espargado, 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 alérgenos: 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	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	378	482
	Alternativo	Frango de caril com arroz branco	602	779
	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 (s/ natas, c/ queijo)^{1,7}	499	654
	Alternativo	Pota¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batata e pimentos)	363	474
	Dieta	Massa¹ salteada (com azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	Alho francês à brás³	277	358
	Sobremesa	Pera/ Maçã starring	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Atum⁴ com feijão-frade (atum⁴ , ovo³ , feijão e batata)	574	739
	Alternativo	Carne de porco estufada com lombardo e arroz	437	560
	Dieta	Pescada⁴ no forno com 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) e arroz de legumes	610	772
	Alternativo	Meia desfeita de bacalhau^{3,4}	612	759
	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 mexido¹ , 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- 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.