



**SEMANA III - DE 16 A 20 DE JANEIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º/ES
<b>2.ª FEIRA</b>	Sopa	<b>Canja/ Creme de legumes</b> (opção)	115/103	126/112
	Prato	<b>Carne de vaca estufada com massa espiral e legumes</b>	472	617
	Alternativo	<b>Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata e legumes</b>	477	580
	Dieta	<b>Lombinhos de porco grelhados c/ massa espiral e legumes salteados</b>	412	540
	Vegetariana	<b>Arroz à valenciana (de açafraão) vegetariano (com salsichas de soja, ervilhas, pimentos, cenoura, cogumelos e feijão verde)</b>	380	434
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã golden</b>	69/97	69/97
<b>3.ª FEIRA</b>	Sopa	<b>Creme de cenoura com coentros</b>	88	97
	Prato	<b>Bacalhau à brás</b>	455	536
	Alternativo	<b>Lasanha de vitela (com cenoura ralada e cogumelos)</b>	515	630
	Dieta	<b>Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)</b>	575	739
	Vegetariana	<b>Seitan assado com batatas e legumes</b>	249	330
	Sobremesa	<b>Mousse de chocolate/Banana</b>	376/143	376/143
<b>4.ª FEIRA</b>	Sopa	<b>Juliana</b>	93	102
	Prato	<b>Arroz de peru no forno</b>	485	636
	Alternativo	<b>Solha frita com arroz de feijão</b>	458	480
	Dieta	<b>Espetadas de peru grelhadas com arroz de feijão e legumes</b>	363	457
	Vegetariana	<b>Bife de tofu na frigideira (com azeite e alho), arroz de feijão e legumes</b>	342	475
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã starking</b>	69/97	69/97
<b>5.ª FEIRA</b>	Sopa	<b>Grão com espinafres</b>	223	232
	Prato	<b>Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura</b>	578	754
	Alternativo	<b>Stroganoff de frango e cogumelos com esparguete</b>	418	550
	Dieta	<b>Salmão grelhado com batata e legumes salteados</b>	562	734
	Vegetariana	<b>Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo</b>	335	407
	Sobremesa	<b>Clementina/Banana</b>	81/143	81/143
<b>6.ª FEIRA</b>	Sopa	<b>Abóbora com curgete</b>	93	102
	Prato	<b>Bifinhos de porco de cebolada c/ arroz primavera e legumes</b>	267	322
	Alternativo	<b>Tortilha de atum</b>	480	598
	Dieta	<b>Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes</b>	360	455
	Vegetariana	<b>Pimento recheado (com soja e feijão) e arroz primavera</b>	433	532
	Sobremesa	<b>Laranja/Maçã starking</b>	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, 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- Alho, 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 IV - DE 23 A 27 DE JANEIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
<b>2.ª FEIRA</b>	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Esparguete guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	Pataniscas de peixe com salada de feijão-frade	524	635
	Dieta	Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, courgette e batata cozida)	552	730
	Vegetariana	Canelones de espinafres e cogumelos	350	440
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
<b>3.ª FEIRA</b>	Sopa	Feijão com couve ripada	204	212
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378	482
	Alternativo	Caril de frango com arroz branco	469	641
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	446	547
	Vegetariana	Tortilha de legumes (com batata)	320	414
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
<b>4.ª FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Massa gratinada com frango e cenoura (sem natas, com queijo)	445	559
	Alternativo	Empada galega (folhado de atum) com legumes salteados	536	761
	Dieta	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	464	597
	Vegetariana	Bife de seitan de cebolada com massa e legumes salteados	328	421
	Sobremesa	Pera/Maçã starking	69/77	69/77
<b>5.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575	739
	Alternativo	Pernil de porco com lombardo e arroz branco	575	745
	Dieta	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	Hambúrguer de couve-flor e queijo com salada de macedónia	234	318
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143	97/143
<b>6.ª FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes	339	434
	Alternativo	Perca no forno com batata e legumes cozidos	341	444
	Dieta	Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos	418	514
	Vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz de legumes	318	397
	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- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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 30 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
<b>2.ª FEIRA</b>	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Rolo de carne com massa laços	454	580
	Alternativo	Arroz de pota (de polvo)	364	477
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com massa laços e legumes	472	617
	Vegetariana	Lasanha de legumes	293	334
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
<b>3.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão	426	495
	Alternativo	Ovos mexidos com queijo e fiambre de peru, batata assada e legumes	428	688
	Dieta	Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes	470	561
	Vegetariana	Salsichas de soja enroladas com couve-lombarda e arroz de feijão	674	778
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Kiwi	376/64	376/64
<b>4.ª FEIRA</b>	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Frango guisado com puré de batata e legumes	422	553
	Alternativo	Bacalhau com natas	366	433
	Dieta	Perna de peru no forno simples com esparguete e legumes	507	674
	Vegetariana	Bife de seitan na frigideira (com alho e azeite), esparguete e legumes	428	529
	Sobremesa	Maçã golden/Pera	97/69	97/69
<b>5.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Gratinado de peixe com massa (e delícias do mar)	511	635
	Alternativo	Lasanha de carne (com cenoura ralada e cogumelos)	515	630
	Dieta	Corvina assada com azeite, cebola e alho, batata e legumes cozidos	343	447
	Vegetariana	Curgete recheada (com legumes e queijo) e arroz branco	379	448
	Sobremesa	Banana/Clementina	143/81	143/81
<b>6.ª FEIRA</b>	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz de ervilhas e legumes salteados	430	535
	Alternativo	Pescada "à Zé do Pipo"	407	527
	Dieta	Frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados	423	537
	Vegetariana	Estufado de grão, batata e couve-lombarda	462	604
	Sobremesa	Pera/Kiwi	69/64	69/64

**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- Alpo, 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 II - DE 06 A 10 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
<b>2.ª FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Empadão de carne (de vitela)	560	717
	Alternativo	Rissóis de camarão com salada de macedónia	308	438
	Dieta	Estufado de peru e cenoura com arroz branco e legumes salteados	563	714
	Vegetariana	Falafel(bolinhas de grão com espinafres) com arroz branco e legumes salteados	295	346
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97	72/97
<b>3.ª FEIRA</b>	Sopa	Alho Francês	98	107
	Prato	Tagliatelle com atum e cenoura ralada ao molho de tomate	419	543
	Alternativo	Alheira com arroz de grelos	507	867
	Dieta	Red-fish no forno assado simples com batata e legumes cozidos	446	547
	Vegetariana	Bolonhesa de soja e espinafres	388	515
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
<b>4.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Empadão de carne (de vitela)	560	717
	Alternativo	Rissóis de camarão com arroz de cenoura	479	715
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz branco e legumes salteados	504	560
	Vegetariana	Batata assada recheada (com legumes e queijo)	463	551
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
<b>5.ª FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de legumes	539	672
	Alternativo	Feijoada de entrecosto(sem enchidos)	239	304
	Dieta	Solha no forno com batata e legumes cozidos	356	455
	Vegetariana	Quiche de vegetais com arroz de legumes	328	406
	Sobremesa	Maçã starking/Clementina	97/81	97/81
<b>6.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Peru assado no forno com massa penne e legumes	412	450
	Alternativo	Caldeirada de peixe	288	370
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com batatinha assada e legumes	422	546
	Vegetariana	Chili com batata-doce (batata-doce, milho e feijão encarnado) e legumes	224	274
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97	143/97

**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 alergênicos: 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- 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 III - DE 13 A 17 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Canja/ Creme de legumes (opção)	115/103	126/112
	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral e legumes	472	617
	Alternativo	Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata e legumes	477	580
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados c/ massa espiral e legumes salteados	412	540
	Vegetariana	Arroz à valenciana (de açafrão) vegetariano (com salsichas de soja, ervilhas, pimentos, cenoura, cogumelos e feijão verde)	380	434
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Bacalhau à brás	455	536
	Alternativo	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco	451	552
	Dieta	Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)	575	739
	Vegetariana	Seitan assado com batatas e legumes	249	330
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	Solha frita com arroz de feijão	458	480
	Dieta	Espetadas de peru grelhadas com arroz de feijão e legumes	363	457
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão	342	475
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura	578	754
	Alternativo	Almofadinhas de carne com esparguete e legumes salteados	550	665
	Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes salteados	562	734
	Vegetariana	Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo	335	407
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ arroz primavera e legumes	267	322
	Alternativo	Feijoada de lulas com arroz branco	418	518
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Pimento recheado (com soja e feijão preto) e arroz primavera	433	532
	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, 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- Alho, 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 IV - DE 20 A 24 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
<b>2.ª FEIRA</b>	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Esparguete guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	Pataniscas de peixe com salada de feijão-frade	524	635
	Dieta	Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, courgette e batata cozida)	552	730
	Vegetariana	Canelones de espinafres e cogumelos	350	440
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
<b>3.ª FEIRA</b>	Sopa	CARNAVAL		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
<b>4.ª FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Massa gratinada com frango e cenoura (sem natas, com queijo)	445	559
	Alternativo	Empada galega (folhado de atum) com legumes salteados	536	761
	Dieta	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	464	597
	Vegetariana	Bife de seitan de cebolada com massa e legumes salteados	328	421
	Sobremesa	Pera/Maçã starking	69/77	69/77
<b>5.ª FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575	739
	Alternativo	Pernil de porco com lombardo e arroz branco	575	745
	Dieta	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	Hambúrguer de couve-flor e queijo com salada de macedónia	234	318
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143	97/143
<b>6.ª FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes	339	434
	Alternativo	Perca no forno com batata e legumes cozidos	341	444
	Dieta	Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos	418	534
	Vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz de legumes	318	397
	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- Amendóis, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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.