



SEMANA III - DE 13 A 17 DE NOVEMBRO 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	Empadão de carne (de vitela)	560	717
	Alternativo	Lasanha de atum e espinafres	520	584
	Dieta	Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, courgette e batata cozida)	552	730
	Vegetariana	Salsichas de soja enroladas com couve-lombarda e arroz de cogumelos	332	421
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Bacalhau à brás	455	536
	Alternativo	Favas à portuguesa com arroz branco	527	691
	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	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão	470	590
	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	Minestrone	105	117
	Prato	Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura	578	754
	Alternativo	Esparguete à bolonesa	290	377
	Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos	562	734
	Vegetariana	Massa com molho de tomate, grão-de-bico e curgete	488	670
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz primavera	418	473
	Alternativo	Pescada de fricassé com arroz	436	540
	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 lombarda, 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.



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	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	Lombinhos de porco grelhados com salada de feijão-frade e legumes	360	484
	Vegetariana	Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo	340	458
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378	482
	Alternativo	Lasanha de carne (vitela)	371	452
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	446	547
	Vegetariana	Tortilha de legumes (com batata)	320	414
	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)	373	506
	Alternativo	Pescada à Zé do Pipo	407	527
	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
5.ª FEIRA	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 batata assada	565	736
	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
6.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes	339	434
	Alternativo	Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	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- 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 I - DE 27 DE NOVEMBRO A 01 DE DEZEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Rolo de carne^{1,6,12} com massa laços¹	454	580
	Alternativo	Bacalhau com natas^{1,4,7}	366	433
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com massa laços¹ e legumes	472	617
	Vegetariana	Cuscuz¹ salteado com grão-de-bico, pimento, curgete e cebola	182	224
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Filetes de pescada panados^{1,4} (no forno) com arroz de feijão	426	495
	Alternativo	Carne de porco à salsicheiro^{6,7,10} com arroz de feijão	510	636
	Dieta	Perca⁴ estufada com molho de tomate, batata e legumes cozidos	411	511
	Vegetariana	Alho francês à brás³	591	753
	Sobremesa	Mousse de chocolate⁷/Kiwi	376/64	376/64
4.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Frango guisado com puré de batata⁷ e legumes	422	553
	Alternativo	Feijoada de lulas^{6,12,14}	573	724
	Dieta	Perna de peru no forno simples com esparguete¹ e legumes	507	663
	Vegetariana	Bife de seitan^{1,6} na frigideira (com alho e azeite), esparguete¹ e legumes	428	529
	Sobremesa	Maçã golden/Pera	97/69	97/69
5.ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Massada de peixe (bacalhau fresco)^{1,4}	387	496
	Alternativo	Croquetes^{1,3,6,12} com arroz de cenoura	575	642
	Dieta	Bacalhau fresco⁴ de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	Curgete recheada (com legumes e queijo⁷) e arroz de cenoura	578	686
	Sobremesa	Banana/Clementina	143/81	143/81
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, 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- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alho, 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 II - DE 04 A 08 DE DEZEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º°C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve	109	118
	Prato	Esparguete à bolonhesa (porco e vitela)^{1,6,12}	290	377
	Alternativo	Calamares^{1,3,14} com salada russa	404	539
	Dieta	Peru salteado com legumes e esparguete¹	533	705
	Vegetariana	Strogonoff de grão com cogumelos^{1,7,12} e esparguete¹	458	614
	Sobremesa	Laranja/Maçã starring	72/97	72/97
3.ª FEIRA	Sopa	Alho francês	98	107
	Prato	Arroz de atum⁴ e cenoura dourado no forno	500	642
	Alternativo	Salsichas^{1,6,12} enroladas com couve-lombarda e arroz branco	170	418
	Dieta	Red-fish⁴ no forno assado simples com batata e legumes cozidos	446	547
	Vegetariana	Crepe de legumes^{1,6,11} com arroz branco e legumes salteados	464	585
	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 tagliatelle⁴ e legumes salteados	504	661
	Alternativo	Meia desfeita de bacalhau^{3,4}	612	759
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, tagliatelle¹ e legumes salteados	348	408
	Vegetariana	Lasanha de legumes^{1,3,7}	293	334
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Tesourinhos^{1,4} no forno com arroz de legumes	539	672
	Alternativo	Feijoada de carne (de porco)^{6,12} com arroz	541	697
	Dieta	Solha⁴ no forno com batata e legumes cozidos	356	455
	Vegetariana	Chili com batata-doce (batata-doce, milho e feijão encarnado) e legumes	224	274
	Sobremesa	Maçã starring/Clementina	97/81	97/81
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- 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 III - DE 11 A 15 DE DEZEMBRO 2023

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	126/112
	Prato	Empadão de carne (de vitela) ^{1,6,7,12}	560	717
	Alternativo	Rissóis de atum ^{1,4,7} com arroz de cogumelos ¹²	433	543
	Dieta	Frango cozido com todos (nabo, couve-lombarda, curgete e batata cozida)	552	730
	Vegetariana	Salsichas de soja ^{1,3,6} enroladas com couve-lombarda e arroz de cogumelos ¹²	332	421
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	455	536
	Alternativo	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) com batata frita ¹²	519	713
	Dieta	Salada russa (quente) de atum ⁴ e ovo ³ cozido (sem maionese)	575	739
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com batatas e legumes	249	330
	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 com cogumelos ^{1,7,12} e arroz branco	415	528
	Alternativo	Lasanha de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,7}	350	435
	Dieta	Espetadas de porco grelhadas com arroz de feijão e legumes	506	662
	Vegetariana	Pataniscas de legumes ^{1,3} com arroz de feijão	342	475
	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	Massa (penne) gratinada com carne picada (de aves) e cenoura ^{1,6,7,12}	473	638
	Dieta	Salmão ⁴ grelhado com batata e legumes cozidos	562	734
	Vegetariana	Massa (penne) ¹ com molho de tomate, grão-de-bico e curgete	488	670
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Arroz de peru no forno ^{6,12}	485	636
	Alternativo	Pescada de fricassé ^{1,3,4} com arroz	436	540
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Pimento recheado ^{6,7} (com soja ⁶ 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, 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- 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	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	Lombinhos de porco grelhados com salada de feijão-frade e legumes	360	484
	Vegetariana	Esparguete salteado com espinafres, cogumelos e queijo	340	458
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378	482
	Alternativo	Lasanha de carne (vitela)	371	452
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	446	547
	Vegetariana	Tortilha de legumes (com batata)	320	414
	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)	373	506
	Alternativo	Pescada à Zé do Pipo	407	527
	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 starring	69/77	69/77
5.ª FEIRA	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 batata assada	565	736
	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
6.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de legumes	339	434
	Alternativo	Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	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- 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.