



SEMANA I – DE 30 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO 2024

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	Pescada à Zé do Pipo ^{3,4,7}	412	508
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com massa laços ¹ e legumes	472	617
	Vegetariana	Alho francês à brás	591	753
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com limão, e arroz de feijão	386	490
	Alternativo	Hambúrguer misto (vaca e porco) ^{1,6,12} com arroz de feijão	470	601
	Dieta	Perca ⁴ estufada com molho de tomate, batata e legumes cozidos	411	511
	Vegetariana	Arroz integral “frito” com tofu ⁶ e legumes (milho, ervilhas e cenoura)	392	514
	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	Feijoadade 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 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	Massada de peixe gratinada com queijo ^{1,4,7}	362	468
	Alternativo	Croquetes ^{1,3,6,12} com arroz de cenoura	575	642
	Dieta	Bacalhau fresco ⁴ de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} à portuguesa (seitan, batata assada e pickles)	346	440
	Sobremesa	Banana/Clementina	143/81	143/81
6.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Escalopes de porco à salsicheiro ^{6,7,10} com arroz de ervilhas e legumes salteados	498	572
	Alternativo	Empada galega (folhado de atum) ^{1,4} com legumes salteados	536	761
	Dieta	Frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados	423	537
	Vegetariana	Curgete recheada (com ervilhas de cebolada e queijo) ⁷ , arroz e legumes salteados	502	711
	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, 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.



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	534
	Dieta	Peru salteado com legumes e esparguete ¹	533	705
	Vegetariana	Legumes à espiritual (com batata às rodelas, cogumelos ¹² e curgete), e legumes salteados	233	271
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97	72/97
3.ª FEIRA	Sopa	Alho francês	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	Red-fish ⁴ no forno assado simples com batata e legumes cozidos	446	547
	Vegetariana	Salsichas de soja ^{1,3,6} enroladas com couve-lombarda e arroz branco	431	551
	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 e legumes salteados	504	661
	Alternativo	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}	612	759
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle ¹ e legumes salteados	350	410
	Vegetariana	Rissóis de tofu ^{1,3,6,12} e espinafres com tagliatelle ¹	463	595
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14} no forno com arroz de legumes	592	619
	Alternativo	Feijoada de carne ^{6,12} com arroz	541	697
	Dieta	Solha no forno com batata e legumes cozidos	356	455
	Vegetariana	Pimento recheado com feijão encarnado e queijo ⁷ , com arroz de legumes	445	583
	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	Carapaus ⁴ grelhados com molho à espanhola ¹² , batata e legumes	477	580
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne ¹ e legumes	348	408
	Vegetariana	Massa penne à napolitana ^{1,7} (ao molho de tomate, 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 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 14 A 18 DE OUTUBRO 2024

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	Rolo de carne (porco e vaca) ^{1,6,12} com arroz de cogumelos ¹²	454	580
	Alternativo	Jardineira de potas ¹⁴	366	458
	Dieta	Rojões de frango com legumes, e arroz de cogumelos ¹²	345	462
	Vegetariana	Quiche de tomate, cogumelos, azeitonas e queijo ^{3,7,12} , com legumes salteados	457	550
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	382	546
	Alternativo	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) com batata frita ²	519	713
	Dieta	Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)	575	739
	Vegetariana	Tomates recheados à mexicano (com feijão-preto, milho, pimento e soja ⁶) e couscous salteado com passas	506	690
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷ /Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos ^{12,22} e arroz branco	415	528
	Alternativo	Lasanha de bacalhau com espinafres ^{13,4,7}	350	435
	Dieta	Espetadas de porco grelhadas com arroz branco e legumes	443	580
	Vegetariana	Caril de feijão branco e couve-lombarda, com arroz	414	547
	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 ¹ 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 ¹ integral 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 ^{13,4} com arroz	436	540
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Strogonoff de tofu ^{6,12} com arroz primavera	387	492
	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- 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.



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.ª e 3.ªC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Alho francês		
	Prato	Esparguete¹ guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	Choco panado^{1,14} com salada de macedónia	561	618
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados com esparguete¹ e legumes	505	657
	Vegetariana	Bife de seitan^{1,6} de cebolada, com salada de macedónia	380	459
	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)	557	720
	Dieta	Perca⁴ no forno com batata e legumes	419	524
	Vegetariana	Lasanha vegetariana^{1,3,7}	293	334
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijos^{1,7})	499	654
	Alternativo	Bacalhau com natas^{1,4,7}	366	433
	Dieta	Massa¹ salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	Tofu⁶ com molho de manteiga, e couscous salteado com cogumelos¹²	414	540
	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)	575	739
	Alternativo	Pernil de porco com lombardo e batata assada	565	736
	Dieta	Filetes de pescada⁴ no forno c/ limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e ovo mexido³ , com batata assada	528	768
	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	Filetes de peixe (fritos)^{2,4} com açorda de alho e coentros¹	708	835
	Dieta	Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos	418	514
	Vegetariana	Favas de coentrada^{6,12} com arroz de legumes	434	504
	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.