

Ementa de 16 a 20 de setembro



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de beldroegas	Sopa de batata doce e cenoura com espinafres	Sopa de feijão manteiga e nabiças	Juliana de legumes
Alergénios*					
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate	Costeletas de porco no forno com massa espiral tricolor	Salada de Atum*	Bife de peru de cebolada com esparguete	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura
Alergénios*	*bacalhau		*atum, ovo	*massa (glúten)	*pescada, farinha de trigo (glúten)
Salada de vegetais	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	*batata, cenoura, tomate, milho, pepino, alface e cebola	Alface, tomate e pepino	Alface, couve-roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	798.6Kcal	796.5Kcal	777.0Kcal	785.3Kcal	792.4Kcal
Lípidos - Saturados	23.6g - 7.4g	20.1g - 4.9g	18.0g - 5.6g	21.2g - 5.0g	23.1g - 6.5g
Hid. Carb. - Açúcares	115.4g - 24.6g	121.4g - 24.4g	124.2g - 26.9g	119.6g - 21.8g	115.9g - 25.9g
Proteínas	29.8g	31.0g	28.6g	31.6g	26.0g
Sal	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Ementa de 23 a 27 de setembro



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de legumes e feijão manteiga	Sopa Juliana	Sopa de feijão verde	Sopa de Nabiça	Creme de abóbora
Alergénios*					
Prato	Espetadas de peru com massa tricolor	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo	Frango assado no forno com batata corada	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados	Almondegas com esparguete
Alergénios*	*massa (glúten)	*bacalhau, ovo		*pescada, leite de vaca (lactose), glúten	*massa (glúten)
Salada de vegetais	Tomate, peino, pimento e cebola	Alface, tomate e pepino	Alface, cenoura e milho	Alface, rúcula e cenoura	Alface, pimento e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	770.5Kcal	764.1Kcal	785.9Kcal	766.1Kcal	767.7Kcal
Lípidos - Saturados	18.9g - 5.1g	19.0g - 2.6g	20.3g - 6.0g	17g - 4.8g	19.3g - 6.4g
Hid. Carb. - Açúcares	120.1g - 26.3g	112.2g - 24.6g	122.9g - 24.7g	122.9g - 24.6g	117.2g - 26.2g
Proteínas	29.3g	28.7g	28.3g	28.3g	27.9g
Sal	2.0g	1.8g	1.7g	2.1g	2.0g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Ementa de 30 de setembro a 4 de outubro



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de agrião	Creme de cenoura	Aveludado de couve flor	Sopa de repolho e cenoura
Alergénios*					
Prato	Calamares no forno com arroz de ervilhas	Febras de porco de cebolada com puré de batata	Massinha de peixe	Cozido de grão com carne de porco	Corvina no forno com batata corada
Alergénios*	*lula, farinha de trigo (glúten)	*massa (glúten)	* raia, corvina, tamboril	*porco	*corvina
Salada de vegetais	Tomate, pepino, pimento e cebola	Alface, milho, cenoura	Alface, rúcula e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelado
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	795.8Kcal	785.3Kcal	774.3Kcal	795.8Kcal	767.8Kcal
Lípidos - Saturados	22.1g - 10.7g	21.2g - 5.0g	17.6g - 3.5g	21.8g - 9.7g	17.9g - 2.8g
Hid. Carb. - Açúcares	124.7g - 22.2g	119.6g - 21.8g	122.4g - 26.0g	118.3g - 25.9g	121.3g - 26.8g
Proteínas	23.7g	31.6g	30.5g	30.2g	29.1g
Sal	2.4g	2.0g	2.2g	1.9g	2.2g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Ementa de 7 a 11 de Outubro



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Sopa de grelos	Caldo Verde	Sopa de feijão manteiga e nabiças	Sopa de batata doce e cenoura com espinafres	Creme de abóbora
Alergénios*					
Prato	Vitela estufada com cenoura e arroz branco	Bacalhau à Brás	Salada de massa com frango, delicias do mar e vegetais*	Hambúrguer de peixe no forno com arroz de cenoura e milho	Lombo assado no forno c/batata corada
Alergénios*		*ovos, bacalhau	*delícias mar, massa (glúten), queijo (lactose), ovo	*pescada, farinha (glúten)	
Salada de vegetais	Alface, rúcula e pepino	Alface, tomate e pepino	*cenoura, tomate, milho, alface e cebola	Alface, tomate e pepino	Couve roxa, couve lombarda e cenoura
Alergénios*					
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
Energia	806.0Kcal	798.4Kcal	777.0Kcal	805.8Kcal	783.8Kcal
Lípidos - Saturados	20.1g - 7.3g	23.8g - 12.9g	18.0g - 5.6g	21.0g - 6.3g	17.0g - 4.9g
Hid. Carb. - Açúcares	129.8g - 20.6g	116.7g - 26.8g	124.2g - 26.9g	126.4g - 31.1g	124.5g - 32.3g
Proteínas	31.8g	28.5g	28.6g	27.4g	29.5g
Sal	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações