

Ementa

03 a 07 Dezembro

Homologo



João Romano
16/11/2018
Diretor de Serviços de Gestão de Refeitórios



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa 1	Alface	23,8	5,2	4,1	166,3
	Sopa 2					
	Peixe	Red Fish Assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata no forno	52,6	25,3	37,7	599,2
	Carne	Panadinhos de Porco à Milaneza ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	68,4	37,4	43,2	794,2
	Dieta	Frango Cozido c/ arroz de lombardo e cenoura cozida	66,1	4,2	47,2	497,0
	Veg.	Estufado de Seitan e Grão ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco	82,1	20,1	39,2	689,3
3ª Feira	Sopa 1	Juliana de Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	25,8	5,3	6,1	189,6
	Sopa 2					
	Peixe	Salada de Atum c/ feijão frade, batata, salsa, cebola e ovo (quente) ⁽³⁾⁽⁴⁾	52,7	31,5	50,0	707,7
	Carne	Caril de Frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	66,6	45,1	46,1	862,6
	Dieta	Solha Corada Simples ⁽⁴⁾ , batata cozida e feijão verde cozido	52,9	8,4	42,9	470,5
	Veg.	Almondegas de Soja Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	80,0	15,9	32,8	619,3
4ª Feira	Sopa 1	Tomate c/ Pão Torrado ⁽¹⁾	38,4	6,5	6,4	246,6
	Sopa 2					
	Peixe	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e pimento	83,2	49,5	26,6	893,2
	Carne	Favas Guisadas c/ carne de Porco e chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	55,4	47,3	63,2	921,8
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples à fatia, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura e couves de Bruxelas cozidas	41,6	22,4	43,1	551,0
	Veg.	Seitan no Forno c/ cebola, tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e batata assada	67,1	22,4	33,3	620,2
5ª Feira	Sopa 1	Grão c/ Nabijas	37,2	7,2	10,5	273,0
	Sopa 2	Nabijas	24,0	5,3	4,3	170,0
	Peixe	Lasanha de Salmão e Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	71,9	40,8	34,6	806,8
	Carne	Feijoada à Brasileira ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	97,8	76,0	67,3	1.406,4
	Dieta	Lombinhos de Pescada Assados Simples ⁽⁴⁾ , batata e Couve flor cozida	50,9	7,9	42,3	454,1
	Veg.	Couscous c/ ervilhas, tomate, azeitonas e soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	47,6	16,4	29,8	488,6
6ª Feira	Sopa 1	Repolho	24,4	5,3	4,2	168,5
	Sopa 2					
	Peixe	Ensopado de Lulas (c/ batatas cozidas e pão torrado) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	77,5	14,7	44,0	632,2
	Carne	Rojões de Porco à Moda do Porto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ batata fritas	53,2	55,5	48,2	919,0
	Dieta	Escalopes de Frango Grelhados c/ arroz e brócolos cozidos	63,6	2,5	46,1	466,0
	Veg.	Massa Espiral Salteada c/ cogumelos, milho, brócolos e tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾	63,9	21,0	26,3	586,86

Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada

Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

10 a 14 Dezembro

Homologo


João Romano

Diretor de Serviços de Gestão de Refeitórios

16/11/2018



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa 1	Nabiças	24,0	5,3	4,3	170,0
	Sopa 2					
	Peixe	Pescada à Lisbonense ⁽³⁾⁽⁴⁾	39,2	42,7	39,9	706,9
	Carne	Tirinhas de Peru Salteadas c/ cenoura, alho francês e lombardo ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ e arroz frito ⁽⁷⁾	69,3	19,6	42,9	637,3
	Dieta	Arinca Corado Simples ⁽⁴⁾ , Batatas e Couve flor cozida	53,3	14,8	41,2	523,0
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	75,0	12,9	30,9	567,7
3ª Feira	Sopa 1	Feijão c/ Couve Coração	34,6	5,8	12,8	270,0
	Sopa 2	Couve Coração	24,3	5,2	5,0	174,9
	Peixe	Petinga ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ Açorda de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾	66,7	76,9	41,4	1.134,7
	Carne	Alheira no Forno ⁽¹⁾ c/ batata cozida e grelos salteados	86,1	30,5	27,7	746,2
	Dieta	Perna de Peru Assada simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , couves de Bruxelas cozidas	41,4	21,7	43,5	546,2
	Veg.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco	79,3	17,6	31,7	613,0
4ª Feira	Sopa 1	Caldo Verde c/ Chouriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	29,5	15,0	11,8	308,8
	Sopa 2	Caldo Verde s/ Chouriço	28,9	5,2	4,8	189,3
	Peixe	Feijoada de Choco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	86,2	29,8	90,0	1.023,0
	Carne	Febras Grelhadas c/ molho de manteiga e limão ⁽⁷⁾ e batata frita	47,1	44,6	41,2	761,9
	Dieta	Cavala Escalada Grelhada ⁽⁴⁾ , batata e feijão verde cozidos	53,1	15,9	33,6	507,2
	Veg.	Feijoada Vegetariana (lombardo, nabiças, cogumelos e cenoura) ⁽¹²⁾	113,7	19,2	31,0	814,2
5ª Feira	Sopa 1	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	25,7	13,6	15,8	292,0
	Sopa 2	Creme de Legumes	25,2	5,3	5,6	183,4
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ broa e espinafres (batatas fritas às rodela) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾	53,5	44,9	34,4	767,7
	Carne	Frango Estufado c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾	62,9	40,9	50,0	834,2
	Dieta	Escalopes de Vaca Grelhados c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos	63,3	7,4	39,4	482,1
	Veg.	Seitan à Alentejana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	61,7	26,1	32,5	626,9
6ª Feira	Sopa 1	Creme de Couve Flor	24,5	5,2	4,3	171,0
	Sopa 2					
	Peixe	Pataniscas de Polvo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão	104,0	34,0	53,1	958,6
	Carne	Rancho à Moda de Viseu (carne de Porco e Frango, chouriço de carne e chouriço mouro) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	59,4	50,4	57,1	951,7
	Dieta	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ , batatas e couve coração cozidas	50,7	0,5	39,4	374,9
	Veg.	Beringelas Recheadas c/ soja ⁽⁶⁾ c/ arroz branco	79,4	25,3	33,7	703,95

Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada

Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovo, (4) Peixe, (5) Amendoim; (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda, (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.


João Romano
Diretor de Serviços de Alimentação e Releatórios

Ementa

17 a 21 Dezembro

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa 1	Abóbora e Brócolos	24,1	5,4	4,1	169,2
	Sopa 2					
	Peixe	Pota Guisada c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco	56,0	29,7	52,2	729,7
	Carne	Arroz à Valenciana (carne de porco e frango, chouriço, potas e camarão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	67,3	31,4	51,1	766,3
	Dieta	Perna de Frango Assada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos cozidos	36,1	9,8	48,3	433,2
	Veg.	Rancho Vegan à Portuguesa ⁽¹⁾⁽¹²⁾	106,3	19,5	33,9	789,7
3ª Feira	Sopa 1	Cozido c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	18,0	20,2	23,3	356,1
	Sopa 2	Alho Francês ⁽⁹⁾	23,9	5,2	4,0	166,6
	Peixe	Empadão de Atum c/ curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	57,5	38,5	39,3	747,5
	Carne	Cozido à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	59,8	46,7	67,0	976,3
	Dieta	Red Fish Cozido ⁽⁴⁾ , batata e Feijão verde cozido	53,5	4,9	38,2	425,1
	Veg.	Caril de Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	70,8	24,9	21,3	621,4
4ª Feira	Sopa 1	Feijão Verde	25,6	5,3	4,7	179,9
	Sopa 2					
	Peixe	Salmão Assado c/ molho de citrinos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ e batata assada	54,3	59,2	36,8	908,2
	Carne	Frango à Passarinho (frito) c/ batata frita	47,0	67,2	51,4	1.006,9
	Dieta	Bife de Peru Grelhado, arroz branco e cenoura cozida	66,1	2,6	42,2	465,3
	Veg.	Massada de Seitan, tomate e brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	73,9	14,0	36,7	584,9
5ª Feira	Sopa 1	Agrião	22,6	5,6	5,1	170,1
	Sopa 2					
	Peixe	Badejo Assado ⁽⁴⁾ c/ batata assada	53,8	20,9	43,6	590,1
	Carne	Dobrada c/ feijão branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e Forma de arroz	90,1	50,7	56,1	1.095,5
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽⁴⁾ , batata e couve lombarda cozida	54,2	4,1	34,7	410,6
	Veg.	Salada de Grão de Bico c/ tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	54,6	26,0	33,2	634,2
6ª Feira	Sopa 1	Espinafres ⁽⁹⁾	22,6	5,3	3,8	161,0
	Sopa 2					
	Peixe	Bacalhau Cozido c/ Todos ⁽³⁾⁽⁴⁾	56,7	16,1	55,8	615,9
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	63,3	33,0	45,5	735,8
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e couves de Bruxelas cozidas	41,6	22,4	43,1	551,0
	Veg.	Chili de Soja e Cogumelos ⁽⁶⁾ c/ arroz branco	74,8	19,4	35,5	657,60

Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada

Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa 24 a 28 Dezembro

Homologo

João Romano
Diretor de Serviços de Apoio aos Refeitórios



		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa 1	Creme de Abóbora e Ervilhas	25,9	5,3	4,9	182,1
	Sopa 2	Creme de Abóbora	24,7	5,3	3,9	170,4
	Peixe	Filetes de Pescada Fritos c/ molho de maionese e pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e arroz de tomate	77,0	46,9	43,2	909,3
	Carne	Tortilha de Carnes (carne de peru e porco, chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	26,8	54,7	52,3	813,3
	Dieta	Cardinal Cozido ⁽⁴⁾ , batata e Feijão verde cozido	53,1	3,0	29,0	372,6
	Veg.	Soja Guisada c/ cogumelos, pimentos e cenoura ⁽⁶⁾ e Arroz	79,4	18,9	27,2	620,1
3ª Feira	Sopa 1					
	Sopa 2					
	Peixe					
	Carne	Natal				
	Dieta					
	Veg.					
4ª Feira	Sopa 1	Lombardo	19,1	5,3	3,5	147,1
	Sopa 2					
	Peixe	Rissóis de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	111,5	37,8	13,9	856,1
	Carne	Febras de Cebolada ⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	68,2	24,9	42,7	673,1
	Dieta	Tintureira Estufada Simples ⁽⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e couves de Bruxelas cozidas	32,0	23,1	53,3	562,8
	Veg.	Tofu de Escabeche ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ batata frita	50,5	43,2	20,5	701,9
5ª Feira	Sopa 1	Creme de Cenoura c/ coentros	23,6	5,1	3,2	160,7
	Sopa 2					
	Peixe	Arinca Assado à Padeiro (c/ batata aos gomos) ⁽⁴⁾⁽¹²⁾	51,1	24,7	36,8	583,1
	Carne	Jantarinho de Grão à Alentejana (carne de porco e enchidos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	57,9	63,0	67,9	1.098,4
	Dieta	Escalopes de Frango Grelhados, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e Brócolos cozidos	39,4	2,9	41,7	360,1
	Veg.	Bife de Seitan c/ creme de soja e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco	79,9	20,8	32,6	649,7
6ª Feira	Sopa 1	Feijão Branco c/ Juliana de Legumes	34,8	5,7	12,1	266,6
	Sopa 2	Creme de Legumes	25,2	5,3	5,6	183,4
	Peixe	Carapauzinhos Fritos ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ Açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾	42,1	51,4	32,2	768,1
	Carne	Arroz de Coelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	63,6	23,3	49,7	666,9
	Dieta	Solha Corada Simples ⁽⁴⁾ , Batatas e Cenoura cozida	53,3	8,2	42,5	468,8
	Veg.	Feijão Branco Guisado c/ espinafres, abóbora e cogumelos ⁽⁹⁾	90,1	19,6	28,6	710,8

Nota 1: Todos os pratos que não sejam acompanhados de legumes são servidos com salada

Nota 2: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

Alergénios: (1) Cereais c/ Gluten, (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim, (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.