



Ementa

1

SEMANA DE XX A YY DE 2019

Declaração Nutricional Média
100g

| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1190/284</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1190/284 |
|-------------------|---|--|---|---------------|----------|
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1190/284 | | | | |
| | Prato do dia | Bife de porco de tomatada estufado com massa espiral cozida e salada de alface e cenoura ralada ^{1,3} | | | |
| Prato Vegetariano | Caril de grão com lombardo e fusilli ^{1,3} | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura* ¹ | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Alho francês | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>863/206</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 863/206 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 863/206 | | | | |
| | Prato do dia | Bacalhau com natas e salada de alface e tomate ^{1,4,7} | | | |
| Prato Vegetariano | Ensopado de lentilhas | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Grão com nabiça | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1550/370</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1550/370 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1550/370 | | | | |
| | Prato do dia | Peru assado com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada | | | |
| Prato Vegetariano | Legumes salteados com arroz branco | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Macedónia de legumes | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>976/233</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 976/233 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 976/233 | | | | |
| | Prato do dia | Abrótea cozida com batatas e Legumes Cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴ | | | |
| Prato Vegetariano | Empadão de curgete e abóbora | | | | |
| Sobremesa | Gelatina | | | | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de espinafres | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1060/253</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1060/253 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1060/253 | | | | |
| | Prato do dia | Feijoada mista estufada com arroz branco (couve lombardo e cenoura) | | | |
| Prato Vegetariano | Feijoada vegetariana | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

2

SEMANA DE XX A YY DE 2019

| | | | Declaração Nutricional Média 100g |
|----------|-------------------|--|--------------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Cenoura com massinhas ^{1,3} | |
| | Prato do dia | Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,7} | V.E (KJ/Kcal) 1198/286 |
| | Prato Vegetariano | Favas guisadas com legumes e arroz | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 3ª Feira | Sopa | Agrião | |
| | Prato do dia | Frango estufado com cogumelos e macarrão acompanhado com brócolos e couve flor cozidos ^{1,3} | V.E (KJ/Kcal) 1450/346 |
| | Prato Vegetariano | Salada de massa com legumes ^{1,3} | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de feijão branco | |
| | Prato do dia | Empadão de atum com arroz no forno e salada de alface e pepino ⁴ | V.E (KJ/Kcal) 1789/427 |
| | Prato Vegetariano | Tomatada de legumes com arroz e brócolos | |
| | Sobremesa | Pudim ^{3,4,7} | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 5ª Feira | Sopa | Couve portuguesa | |
| | Prato do dia | Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa <i>fusili</i> cozida e couve flor cozida ^{1,3} | V.E (KJ/Kcal) 1291/308 |
| | Prato Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,3} | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão verde | |
| | Prato do dia | Lombinhos de pescada de cebolada estufados e aromatizados com ervas aromáticas acompanhados com batata e macedónia cozidas ^{1,3,4,12} | V.E (KJ/Kcal) 1701/406 |
| | Prato Vegetariano | Salada de grão com batatas e legumes | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremeço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

3

SEMANA DE XX A YY DE 2019

Declaração Nutricional Média
100g

| 2ª Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1450/346</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1450/346 |
|-------------------|---|--|---|---------------|----------|
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1450/346 | | | | |
| | Prato do dia | Esparguete à bolonhesa estufado com salada mista ^{1, 3} | | | |
| Prato Vegetariano | Salada de massa com legumes (cenoura e feijão) ^{1, 3} | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| 3ª Feira | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| | Sopa | Creme de grão | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1727/412</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1727/412 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1727/412 | | | | |
| Prato do dia | Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate aromatizada com orégãos ^{1, 3, 4} | | | | |
| Prato Vegetariano | Hambúrguer de cogumelos com arroz e salada | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| 4ª Feira | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| | Sopa | Couve coração | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1814/433</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1814/433 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1814/433 | | | | |
| Prato do dia | Frango assado com massa cozida, brócolos e cenoura salteados ^{1,3} | | | | |
| Prato vegetariano | Fusilli com cogumelos laminados, cenoura e ervilhas ^{1,3} | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| 5ª Feira | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| | Sopa | Nabiça | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1341/320</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1341/320 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1341/320 | | | | |
| Prato do dia | Salada russa de peixe (batata, ervilha e cenoura) ^{3, 4} | | | | |
| Prato vegetariano | Salada russa vegetariana | | | | |
| Sobremesa | Gelatina | | | | |
| 6ª Feira | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |
| | Sopa | Nabo com hortaliça | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1462/349</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1462/349 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1462/349 | | | | |
| Prato do dia | Rolo de carne mista estufado com massa espiral colorida cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada ^{1,3} | | | | |
| Prato vegetariano | Tomate recheado com arroz alegre (legumes e ervilha) | | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| 6ª Feira | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinhos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremeço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

4

SEMANA DE XX A YY DE 2019

Declaração Nutricional Média
100g

| | | | |
|----------|-------------------|---|---------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Grelos | |
| | Prato do dia | Pescada à gomes de sá estufada com salada de alface e milho ^{1,2,4,7} | V.E (KJ/Kcal) 1462/349 |
| | Prato vegetariano | Ervilhas guisadas com cenoura e batata | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 3ª Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | V.E (KJ/Kcal) 1240/296 |
| | Prato do dia | Strogonoff peru estufado com cogumelos e esparguete cozido com salada de alface e tomate ^{1,3,7} | |
| | Prato vegetariano | Couscous estufado com feijão e legumes ^{1,3} | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | V.E (KJ/Kcal) 1596/381 |
| | Prato do dia | Rissóis de peixe fritos com arroz de feijão e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,7} | |
| | Prato vegetariano | Salada de feijão frade com cenoura e batata | |
| | Sobremesa | Pudim ^{3,4,7} | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 5ª Feira | Sopa | Juliana | |
| | Prato do dia | Hambúrguer vaca no forno com massa cozida e salada de alface e cenoura ralada ^{1,3,6} | V.E (KJ/Kcal) 1337/319 |
| | Prato vegetariano | Soja à bolonhesa com couves de bruxelas ^{1,3,6} | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |
| 6ª Feira | Sopa | Primavera | V.E (KJ/Kcal) 1094/261 |
| | Prato do dia | Arroz de peixe estufado (tintureira, maruca) aromatizado com coentros e salada de alface e cenoura ralada ^{4,14} | |
| | Prato vegetariano | Curgete recheado de legumes e arroz de tomate | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | |
| | Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

5

SEMANA DE XX A YY DE 2019

Declaração Nutricional Média
100g

| 2ª Feira | Sopa | Alface | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1177/281</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1177/281 |
|-----------|-------------------------------|---|---|---------------|----------|
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1177/281 | | | | |
| | Prato do dia | Carne de vaca estufada com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e tomate ^{1,3} | | | |
| | Prato vegetariano | <i>Fusilli</i> com cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3} | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão vermelho e couve portuguesa | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1521/363</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1521/363 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1521/363 | | | | |
| | Prato do dia | Salmão em papelote com batata e legumes cozidos (feijão verde e cenoura) ^{1,3,4,7} | | | |
| | Prato vegetariano | Estufadinho de legumes com batata | | | |
| Sobremesa | Gelatina | | | | |
| Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão verde e nabo | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1177/281</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1177/281 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1177/281 | | | | |
| | Prato do dia | Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura) ^{1,3} | | | |
| | Prato vegetariano | Rancho vegetariano ^{1,3} | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de legumes aromatizado com coentros | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1123/268</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1123/268 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1123/268 | | | | |
| | Prato do dia | Paloco à Brás aromatizado com salsa e salada de alface e couve roxa ^{3,4,7} | | | |
| | Prato vegetariano | Ervilhas guisadas com cenoura e arroz | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Canja com massa ^{1,3} | <table border="1"><thead><tr><th>V.E (KJ/Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td>1127/269</td></tr></tbody></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1127/269 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1127/269 | | | | |
| | Prato do dia | Arroz de aves estufado aromatizado com açafrão e salada mista ^{1,6,12} | | | |
| | Prato vegetariano | Soja estufada com arroz de feijão ⁶ | | | |
| Sobremesa | Fruta da Época | | | | |
| Pão | 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergênicos:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

6

SEMANA DE XX A YY DE 2019

Declaração Nutricional Média
100g

| | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---------------|----------|
| 2ª Feira | Sopa | Juliana | | | |
| | Prato do dia | Massada de atum estufada com cogumelos e cenoura ^{1,3,4} | <table border="1"><tr><td>V.E (KJ/Kcal)</td></tr><tr><td>1374/328</td></tr></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1374/328 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1374/328 | | | | |
| Prato vegetariano | Hambúrguer de espinafres com molho de tomate e macarronete ^{1,3} | | | | |
| Sobremesa Pão | Fruta da Época 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Legumes com aipo ^{1,3,9} | <table border="1"><tr><td>V.E (KJ/Kcal)</td></tr><tr><td>1517/362</td></tr></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1517/362 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1517/362 | | | | |
| | Prato do dia | Pastelão de ovo com salsichas e cogumelos no forno com arroz de legumes e salada mista ^{1,3,6,12} | | | |
| Prato vegetariano | Grão estufado com arroz de legumes | | | | |
| Sobremesa Pão | Fruta da Época 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão com couve lombarda | | | |
| | Prato do dia | Salada de bacalhau fresco cozido com batata/grão e legumes cozidos (feijão verde e cenoura), aromatizada com salsa picada ⁴ | <table border="1"><tr><td>V.E (KJ/Kcal)</td></tr><tr><td>1173/280</td></tr></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1173/280 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1173/280 | | | | |
| Prato vegetariano | Tomatada de legumes (com feijão) com puré de brócolos | | | | |
| Sobremesa Pão | Pudim ^{4,7} 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de couve flor | <table border="1"><tr><td>V.E (KJ/Kcal)</td></tr><tr><td>1085/259</td></tr></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1085/259 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1085/259 | | | | |
| | Prato do dia | Jardineira estufada (cenoura, ervilha/feijão verde) ^{1,3} | | | |
| Prato vegetariano | Jardineira vegetariana | | | | |
| Sobremesa Pão | Fruta da Época 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | | | |
| | Prato do dia | Lombos de peixe em papelote com ervas aromáticas, arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) e salada de alface ^{3,4} | <table border="1"><tr><td>V.E (KJ/Kcal)</td></tr><tr><td>1056/252</td></tr></table> | V.E (KJ/Kcal) | 1056/252 |
| | V.E (KJ/Kcal) | | | | |
| | 1056/252 | | | | |
| Prato vegetariano | Curgete recheado com legumes e arroz primavera | | | | |
| Sobremesa Pão | Fruta da Época 1 Pão de Mistura ¹ | | | | |

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.

- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011.

- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoinos⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.