

SEMANA de 05 a 11 de Agosto /2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura com coentros	56
PRATO	Massa penne à bolonhesa  	287
PRATO DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete  	245
VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz branco	236
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Juliana de legumes	71
PRATO	Empadão de atum  	236
PRATO DIETA	Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino  	212
VEGETARIANO	Empadão vegetariano 	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça	135
PRATO	Arroz de carnes	258
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida  	237
VEGETARIANO	Massada de legumes com feijão 	203
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	65
PRATO	Paloco à brás com salada de alface, cebola e pepino   	220
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 	196
VEGETARIANO	Brás de alho francês 	246
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de alface	47
PRATO	Hambúrguer de aves com arroz e salada mista 	148
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde	120
VEGETARIANO	Hamburger vegetariano com arroz branco e salada mista 	137
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 12 a 18 Agosto/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brocólos	40
PRATO	Massada de carne de porco e salada de alface e pepino 🍷🍷🍷	179
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino 🍷	198
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão 🍷🍷	108
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	80
PRATO	Douradinhos no forno com arroz e salada mista 🍷🍷🍷🍷	234
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟	208
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz de cenoura e ratatouille 🍷	264
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	71
PRATO	Empadão de arroz com carnes	287
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco	197
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 🍷	252
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	65
PRATO	Almôndegas mistas com molho de tomate com esparguete e salada de alface e pepino 🍷🍷🍷	291
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷🍷	198
VEGETARIANO	Estufado de legumes com batata cozida	89
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: 🍷 Aipo; 🍷 Amendoins; 🐟 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🐟 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🐟 Peixe; 🍷 Sésamo; 🍷 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 19 a 25 de Agosto /2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	54
PRATO	Strogonoff peru com massa fusilli e salada mista    	307
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete  	178
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, feijão preto, milho, curgete e massa 	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	65
PRATO	Saladinha de pescada com grão 	189
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes 	189
VEGETARIANO	Saladinha de grão com crepes de legumes   	186
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Carne de porco à portuguesa com massa e salada de tomate, pepino e alface   	245
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido  	240
VEGETARIANO	Massada de tofu com feijão 	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Empadão de cavala com arroz e salada de alface e milho  	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 	166
VEGETARIANO	Chamuças vegetarianas com arroz de ervilhas 	138
SOBREMESA	Gelatina  / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Frango assado com limão com massa tricolor e salada de tomate, alface e pepino 	397
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista 	254
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com massa  	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 26 Agosto a 01 de Setembro/2024

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Arroz à valenciana salada de alface e milho 	299
PRATO DIETA	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho 	250
VEGETARIANO	Salteado de legumes com arroz alegre	138
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	68
PRATO	Atum com feijão frade, batata cozida e ovo 	300
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista 	265
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	305
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Caldo verde  / Sopa de juliana (dieta e vegetariano)	51/71
PRATO	Rolo de carne misto com massa 	
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia 	267
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja 	400
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura com coentros	65
PRATO	Pescada com todos 	389
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 	198
VEGETARIANO	Empadão de soja com legumes 	293
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Agrião	65
PRATO	Tirinhas de frango com cogumelos e arroz branco e salada de alface e cenoura ralada 	389
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 	198
VEGETARIANO	Cuscuz de legumes com seitan 	293
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.
Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)