



Ementas de Verão

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

S
e
m
a
n
a

1

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Abóbora com alho francês	86	Repolho com grão	218	Nabiças	90	Juliana	83	Creme de alface	79
Prato	Hambúrguer (misto)	170	Salmão desfiado	422	Peru estufado	235	Pescada no forno	131	Salada primaveril (massa fusilli tricolor, queijo, fiambre, cogumelos e ovo)	422
Guarnição	Esparguete e salada alface	263	Batata, cenoura e feijão verde cozidos	261	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Batata assada e feijão verde e cenoura cozidos	243		
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim de chocolate	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a

2

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Couve portuguesa	84	Creme de legumes	89	Abóbora com agrião	83	Lombardo	83	Feijão catarino com espinafres	190
Prato	Douradinhos no forno	242	Esparguete à Bolonhesa	501	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau, cenoura e ovo)	484	Lascas de frango com massa fusilli tricolor, milho, ervilhas e coentros	560	Lombos de peixe no forno com molho de limão	165
Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Salada de alface	48					Puré de batata e cenoura cozida	373
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Salada de fruta	50/162	Fruta da época / Gelatina morango	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a

3

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Creme de alho francês	85	Couve portuguesa	84	Canja	160	Feijão branco com couve rouxa	191	Creme de cenoura	77
Prato	Lasanha de espinafres, cenoura e soja	593	Massinha de peixe	351	Perna de frango no forno	109	Atum com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	458	Carne de porco estufada	332
Guarnição			Cenoura ralada	51	Esparguete e salada de alface e cenoura	267			Arroz de açafraão e ervilhas e salada de alface	310
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a

4

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Camponesa (feijão catarino, lombardo, cenoura e massa)	195	Creme de cenoura	77	Couve portuguesa	84	Agrião	86	Couve flor e cenoura ralada	91
Prato	Abrótea cozida, batata, cenoura, ervilha e ovo	312	Almôndegas estufadas	283	Pota estufada com feijão	250	Frango estufado	298	Arroz de maruca com pimentos	321
Guarnição			Esparguete e salada de alface	263	Arroz branco e salada de tomate	297	Massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada	260	Cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina pêssego	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Canja	160	Caldo verde	80	Espinafres	85	Macedónia	103	Creme de cenoura com ervilhas	93
Prato	Carne de porco estufada	332	Salada do mar (atum, feijão frade, milho e cenoura)	464	Arroz de aves no forno	509	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata palha e molho branco)	733	Peru estufado	235
Guarnição	Massa lacinhos e salada mista	264			Salada de alface	48	Cenoura ralada	51	Esparguete e salada de tomate	270

m
a
n
a 5

Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89
------------------	------------------------------------	-------	------------------------------------	-------	------------------------------------	-------	-----------------------------	--------	------------------------------------	-------

S
e
m
a
n
a 6

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Feijão verde	86	Couve portuguesa	84	Puré de feijão branco com legumes	190	Abóbora com agrião	83	Juliana	83
Prato	Douradinhos no forno	242	Ensopado de frango	568	Salada de salmão (salmão, cenoura, batata e ervilhas)	516	Esparguete à bolonhesa	501	Pescada cozida	117
Guarnição	Arroz de tomate e cenoura ralada	298	Batata cozida e salada	252			Salada de alface	48	Batata e brócolos cozidos	257
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim caramelo	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a 7

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Creme de legumes	89	Lombardo com feijão	196	Espinafres	85	Abóbora com alho francês	86	Creme de alface	79
Prato	Rolo de carne no forno	370	Salada de verão (bacalhau, ovo, grão, batata e cenoura)	484	Bife de frango estufado	172	Chilli vegetariano	175	Jardineira de porco	326
Guarnição	Arroz de cenoura e salada de tomate	301			Massa e salada de alface	256	Arroz branco e salada de tomate	297		
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina tutti-frutti	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a 8

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Couve flor e cenoura ralada	91	Courgette e cenoura ralada	85	Agrião	86	Lombardo	83	Repolho com grão	218
Prato	Pasteis de bacalhau	314	Peru estufado	235	Arroz de peixe	350	Massa primavera (esparguete, ovo mexido, fiambre, cogumelos, salsicha, ervilhas, cenoura)	476	Pescada com salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)	288
Guarnição	Arroz de cenoura e salada mista	298	Massa espiral e salada de cenoura e tomate	264						
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim de baunilha	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

Ementas de Inverno

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

S
e
m
a
n
a 1

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Creme de alho francês	85	<i>Feijão catarino com cubinhos de cenoura</i>	190	Canja	198	<i>Feijão Verde</i>	86	Creme de cenoura	77
Prato	Almofadinhas de carne	369	Empadão de atum (arroz)	535	Pernas de frango no forno	109	Massinha de peixe com coentros	338	Carne de porco estufada com feijão catarino, lombardo e cenoura	396
Guarnição	Esparguete e salada de alface	263	Salada de tomate	55	Puré de batata e salada de alface e cenoura	374	Cenoura ralada	51	Arroz branco	189
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a 2

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1
Sopa	Couve portuguesa	84	Creme de legumes	89	Abóbora com agrião	83	Lombardo	83	Feijão branco com couve roxa	191
Prato	Tesourinhos no forno	242	Esparguete à bolonhesa	501	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, cenoura, ovo)	485	Arroz de aves	509	Filetes no forno com molho de limão	165
Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Salada de alface	48			Salada de alface e tomate	53	Puré de batata e cenoura cozida	373

a
n
a 2

Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina morango	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89
------------------	------------------------------------	-------	------------------------------------	-------	------------------------------------	-------	-----------------------------------	--------	------------------------------------	-------

S
e
m
a
n
a
3

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Abóbora com alho francês	86	Repolho com grão	218	Nabiças	90	Juliana	83	Creme de alface	79
Prato	Hambúrguer de vaca	170	Granadeiro no forno	90	Peru estufado	231	Bacalhau com natas	763	Stroganoff de porco	231
Guarnição	Arroz de ervilhas e salada de alface	312	Batata assada, feijão verde e cenoura cozidos	243	Esparguete e salada de tomate	270	Salada de alface	48	Arroz branco e cenoura ralada	293
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim de chocolate	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a
4

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Camponesa	195	Creme de cenoura	77	Couve portuguesa	84	Agrião	86	Couve flor e cenoura	91
Prato	Rissóis de pescada	291	Almôndegas estufadas	283	Saladinha de abrótea à Primavera (batata, cenoura, ervilhs, ovo)	312	Frango estufado	298	Arroz de badejo	337
Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	318	Esparguete e salada de alface	263	Massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada	260	Massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada	260	Cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina pêssego	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a
5

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Creme de alho francês	85	Macedónia	103	Grão com espinafres	216	Caldo verde	80	Creme de cenoura	77
Prato	Lasanha de carne	570	Bacalhau à Gomes Sá	292	Arroz de aves no forno	509	Pescada gratinada com cenoura ralada	396	Carne de porco estufada	275
Guarnição	Salada de tomate	55	Cenoura Ralada	51	Salada de alface	48	Salada mista	87	Arroz de ervilhas e salada de alface	312
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Salada de fruta	50/162	Fruta da época / Arroz doce	50/175	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a
6

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Feijão verde	86	Feijão catarino com couve Portuguesa	196	Nabiças	90	Abóbora com agrião	83	Juliana	83
Prato	Tesourinhos no forno	242	Jardineira de porco (batata, feijão verde, cenoura)	326	Salmão gratinado	733	Esparguete à bolonhesa	501	Saladinha de atum feijão frade e ovo	535
Guarnição	Arroz de tomate e cenoura ralada	298				Salada de alface	48			
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim caramelo	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e
m
a
n
a
7

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Creme de legumes	89	Lombardo com feijão	191	Espinafres	85	Abóbora com alho francês	86	Creme de alface	79
Prato	Hambúrguer de vaca	170	Bacalhau estufado com massa (cotovelos)	338	Frango estufado com grão lombardo, cenoura e macarronete	645	Filetes com farinha de milho	375	Escalopes de porco estufada	332
Guarnição	Arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura	302				Salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	232	Arroz branco e salada mista	329	
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Gelatina tutti-frutti	50/184	Fruta da época / logurte de aromas	50/89

S
e

		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1		Kcal J/V/EB1
Sopa	Couve flor e cenoura	91	Feijão verde	86	Agrião	86	Lombardo	83	Repolho com grão	218
Prato	Pasteis de bacalhau	314	Peru estufado	231			Massa primavera (esparguete, ovo)		Pescada cozida e desfiada com	

Guarnição	arroz de feijão e salada mista	357	Massa espiral e salada de cenoura e tomate	264	Arroz de peixe	337	mexido, fiambre, cogumelos, salsicha, ervilhas, cenoura)	476	três-costas cozida e desfiada com salada russa (com ovo)	312
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época / Pudim de baunilha	50/224	Fruta da época / logurte de aromas	50/89