

ementa

Semana de 6 a 10 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	–	99	99
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1, 4, 14	489	542
	VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	432	509
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	96	96
	PRATO	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	–	585	696
	HORTÍCOLAS	Tomate, espinafres e milho	–	111	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	94	94
	PRATO	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada / salada de alface e tomate	–	99 / 86	123/ 104
	SOBREMESA	Pudim flan e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	312 / 77	312 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	–	121	121
	PRATO	Almôndegas mistas (vaca e porco) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	–	126	126
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de feijão	4	432	512
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de feijão	3, 7	455	558
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

ementa

Semana de 13 a 17 de março de 2023

			Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	1, 6	538	676
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e rúcula	-	143 / 95	194 / 113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	PRATO	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Jardineira de vitela (carne de vaca em cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos grelhados com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	535
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / salada de rúcula, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	PRATO	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz	-	461	543
	VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 20 a 24 de março de 2023

			Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	437	511
	VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6	453	547
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110	110
	PRATO	Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e arroz	-	583	676
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	440	561
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	12	129 / 86	168 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com hortelã	-	109	109
	PRATO	Bacalhau fresco (desfiado) com grão, batata, ovo cozido e salsa	3, 4	442	550
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura com hortelã	1	145 / 122	165 / 112
	PRATO	Pernas de frango assadas com arroz	-	625	715
	VEGETARIANO	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	PRATO	Calamares no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 2, 3, 4, 8, 14	409	476
	VEGETARIANO	Seitan estufado com salada russa	1, 6	336	417
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	1, 6, 7	130	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 27 a 31 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	132	132
	PRATO	Arroz de frango (desfiado) no forno	–	488	534
	VEGETARIANO	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteados) e arroz	6	473	571
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alface	–	111	111
	PRATO	Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	4	382	444
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6	424	546
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e milho	–	150	197
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	112	112
	PRATO	Feijoada com arroz (carne de porco, feijão, lombardo, cenoura e chouriço)	6	511	588
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas, cenoura e curgete no forno	–	461	579
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	–	107 / 93	127 / 116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco e lombardo	–	123	123
	PRATO	Bife de atum de cebolada com batata cozida	4	434	502
	VEGETARIANO	Alho francês à Brás (alho francês, ovo e batata palha)	3	633	749
	HORTÍCOLAS	Couves de Bruxelas e cenoura cozidos	–	121	149
	SOBREMESA	logurte e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 77	89 / 77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	124	124
	PRATO	Caril de frango e maçã (peito de frango em cubos, leite de côco, maçã e caril) com arroz	12	522	610
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	–	557	699
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	–	95	113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77