

Ementa

06 A 10 ABRIL

| | | KCAL | |
|-----------------|----------------------------|---|-------------|
| 2ª Feira | Sopa | Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 81,0 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Febrinhas de Porco Grelhadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada | 368,4 |
| | Adultos | Febras de Porco alentejanas c/ coentros e pimenta ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Salada | 693,3 |
| | Dieta | Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada | 234,6 401,1 |
| | Vegetariano | Tiras de Tofu de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 329,1 538,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 3ª Feira | Sopa | Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 69,7 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 216,9 |
| | Adultos | Pescada à Zé do Pipo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada | 584,6 |
| | Dieta | Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos | 177,6 388,9 |
| | Vegetariano | Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde ⁽³⁾ | 243,4 459,5 |
| | Sobremesa | Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 60,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 94,1 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Jardineira ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ salada | 311,7 |
| | Adultos | Jardineira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ salada | 665,4 |
| | Dieta | Carne de Vaca cozida c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos cozidos | 314,7 648,3 |
| | Vegetariano | Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos | 369,0 677,7 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 5ª Feira | Sopa | Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 119,7 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 338,6 |
| | Adultos | Tintureira Frita em Farinha de Milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 584,5 |
| | Dieta | Tintureira no Forno c/ alho e limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Feijão verde cozidos | 267,7 434,2 |
| | Vegetariano | Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 377,3 694,6 |
| | Sobremesa | Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 147,6 |
| 6ª Feira | Sopa | Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ | 104,0 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 299,3 |
| | Adultos | Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 851,4 |
| | Dieta | Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 218,0 411,4 |
| | Vegetariano | Ranchinho de Legumes c/ Seitan (grão, macarrão, lombardo, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 285,0 793,7 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |

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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

13 A 17 ABRIL

| | | KCAL | |
|------------------|-------------------------------|--|-------------|
| 2ª. Feira | Sopa | Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 61,1 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Peito de Peru no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada | 324,8 |
| | Adultos | Peito Peru à Valenciana (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Salada | 633,8 |
| | Dieta | Bife Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Feijão verde cozido | 218,0 516,7 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada | 363,0 632,7 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 3ª. Feira | Sopa | Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 82,6 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Lombinhos de Escamudo Assados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos | 233,7 |
| | Adultos | Carapaus Fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 540,7 |
| | Dieta | Lombinhos de Salmão Assados Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos | 404,1 772,6 |
| | Vegetariano | Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 288,8 613,0 |
| | Sobremesa | Leite Creme ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 95,2 |
| 4ª. Feira | Sopa | Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 62,8 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 329,2 |
| | Adultos | Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada e chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 842,4 |
| | Dieta | Frango Estufado Simples c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada | 391,8 794,9 |
| | Vegetariano | Favas estufadas c/ Soja e Coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada | 309,7 462,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 5ª. Feira | Sopa | Feijão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 117,6 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada | 442,3 |
| | Adultos | Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada | 757,9 |
| | Dieta | Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos | 214,5 471,8 |
| | Vegetariano | Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ batata cozida | 167,8 518,4 |
| | Sobremesa | Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 60,0 |
| 6ª. Feira | Sopa | Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 75,3 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Perna de Frango Corada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz lombardo e cenoura ralados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 452,4 |
| | Adultos | Frango Estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de lombardo e cenoura ralados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata Frita | 916,3 |
| | Dieta | Perna de Frango Corada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , batata frita e salada | 308,6 650,9 |
| | Vegetariano | Feijoada de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 337,3 776,7 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |

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) Tremeço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

20 A 24 ABRIL

| | | | | |
|------------------|----------------------------|---|-------|-------|
| 2ª. Feira | Sopa | Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 75,5 |
| | Sopa (adultos) | da Pedra ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | | 688,3 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 318,9 | |
| | Adultos | Tirinhas de frango c/ caril e leite de coco ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | | 851,9 |
| | Dieta | Tirinhas de Frango Estufadas Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ Feijão verde cozido | 288,9 | 496,0 |
| | Vegetariano | Ervilhas Estufadas c/ Seitan, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 304,7 | 600,4 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | 37,7 |
| 3ª. Feira | Sopa | Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 85,8 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Lasanha de Atum c/ espinafres e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , | 460,7 | |
| | Adultos | Lasanha de Atum c/ espinafres e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , | | 644,0 |
| | Dieta | Abrótea Estufada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos cozidos | 216,4 | 498,1 |
| | Vegetariano | Lasanha Vegetariana c/ Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 455,3 | 652,2 |
| | Sobremesa | Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | | 147,6 |
| 4ª. Feira | Sopa | Creme de Legumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 107,3 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Favas c/ Carne de Porco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada | 308,4 | |
| | Adultos | Favas c/ Carne de Porco e Chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Salada | | 625,9 |
| | Dieta | Carne de Vaca Estufada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ macedónia de batata e legumes cozidos | 311,7 | 563,6 |
| | Vegetariano | Tofu à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 287,0 | 652,2 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | 37,7 |
| 5ª. Feira | Sopa | Grão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | | 116,6 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 457,8 | |
| | Adultos | Pataniscas de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | | 679,5 |
| | Dieta | Bacalhau cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e grão, Feijão verde cozido | 230,2 | 596,2 |
| | Vegetariano | Guisado de 2 Feijões e seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 435,7 | 771,6 |
| | Sobremesa | Leite Creme ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | 95,2 |
| 6ª. Feira | Sopa | Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 87,3 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 253,1 | |
| | Adultos | Perna de Peru Assada c/ Laranja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | | 640,5 |
| | Dieta | Massinha de Peru Simples c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos | 359,7 | 594,8 |
| | Vegetariano | Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 345,4 | 709,3 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | 37,7 |

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

27 ABRIL A 01 MAIO

| | | KCAL | |
|-----------------|-----------------------------------|---|---------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 94,1 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Bolonhesa de Vaca c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e salada | 340,5 |
| | Adultos | Bolonhesa de Vaca c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e salada | 667,5 |
| | Dieta | Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada | 207,8 497,9 |
| | Vegetariano | Esparguete Guisado c/ Tofu, Milho e Cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 326,3 654,0 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 3ª Feira | Sopa | Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 93,5 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Pescada c/ Salada Russa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 218,1 |
| | Adultos | Pescada c/ Salada Russa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 485,6 |
| | Dieta | Medalhões de Pescada no Forno Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida | 177,9 434,4 |
| | Vegetariano | Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 391,3 634,8 |
| | Sobremesa | Pudim Flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 104,0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 72,0 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Tortilha de Frango e Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 303,1 |
| | Adultos | Frango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz primavera ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 875,9 |
| | Dieta | Frango Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ batata e cenoura cozidas | 217,2 492,3 |
| | Vegetariano | Tortilha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 209,3 543,6 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 5ª Feira | Sopa | da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 84,7 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Arroz malandrinho de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 420,9 |
| | Adultos | Arroz malandrinho de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 846,7 |
| | Dieta | Massinha de Salmão Simples c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e salada | 407,7 703,3 |
| | Vegetariano | Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 340,6 609,0 |
| | Sobremesa | Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 60,0 |
| 6ª Feira | Sopa | FERIADO | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | | |
| | Adultos | | |
| | Dieta | | |
| | Vegetariano | | |
| | Sobremesa | | |

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

04 A 08 MAIO

| | | | KCAL | |
|-----------------|-------------------------------|---|-------|-------|
| 2ª Feira | Sopa | Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 69,9 | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Frango assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 412,4 | |
| | Adultos | Frango assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada | | 937,8 |
| | Dieta | Frango estufado ao natural ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 267,4 | 474,7 |
| | Vegetariano | Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 323,2 | 597,7 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 | |
| 3ª Feira | Sopa | Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 69,7 | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Salada de Atum ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ c/ Batata e salada | 409,1 | |
| | Adultos | Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ c/ Batata | | 591,9 |
| | Dieta | Red Fish Cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos | 217,7 | 477,3 |
| | Vegetariano | Salada (quente) de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 311,2 | 499,4 |
| | Sobremesa | Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 60,0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 119,4 | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Almôndegas de Vaca c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 283,7 | |
| | Adultos | Almôndegas de Vaca c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | | 678,3 |
| | Dieta | Bifinhos de Frango Grelhados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura cozida e Feijão verde cozido | 246,8 | 539,2 |
| | Vegetariano | Massa Estufada c/ Tofu, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 319,8 | 667,9 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 | |
| 5ª Feira | Sopa | Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 94,1 | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | 386,4 | |
| | Adultos | Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada | | 666,2 |
| | Dieta | Filetes de Pescada no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Brócolos cozidos | 244,4 | 412,2 |
| | Vegetariano | Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 436,5 | 645,4 |
| | Sobremesa | Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 147,6 | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 81,0 | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Peito de Peru Assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e feijão verde cozido | 242,2 | |
| | Adultos | Peito de Peru Assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Puré de Maçã, batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e feijão verde cozido | | 710,7 |
| | Dieta | Peito de Peru Assado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata e feijão verde cozidos | 200,3 | 539,3 |
| | Vegetariano | Salteado de seitan c/ legumes (cenoura, feijão verde, couve) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , batata cozida | 215,4 | 602,0 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 | |

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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

11 A 15 MAIO

| | | KCAL | |
|-----------------|----------------------------|--|-------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 65,6 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Arroz de Aves no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ salada | 283,2 |
| | Adultos | Arroz de Aves à antiga (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e salada | 773,0 |
| | Dieta | Arroz de Aves no Forno Simples ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada | 283,2 503,6 |
| | Vegetariano | Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz de couve e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 268,9 579,6 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 3ª Feira | Sopa | Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 75,3 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Salada de Salmão c/ batata, cenoura, brócolos e milho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 404,2 |
| | Adultos | Lombinhos de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Cenoura | 838,9 |
| | Dieta | Lombinhos de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ Cenoura e Feijão verde cozido | 380,8 766,2 |
| | Vegetariano | Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 334,6 542,5 |
| | Sobremesa | Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 147,6 |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 82,6 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Frango Guisado c/ Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , salada | 417,5 |
| | Adultos | Frango Guisado c/ Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , salada | 915,8 |
| | Dieta | Frango Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , salada | 241,7 462,5 |
| | Vegetariano | Lentilhas Estufadas c/ Seitan e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 304,6 725,0 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 37,7 |
| 5ª Feira | Sopa | Grão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 113,5 |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ | 342,6 |
| | Adultos | Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ | 833,6 |
| | Dieta | Fogonero no forno simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos | 244,4 450,1 |
| | Vegetariano | Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos | 267,7 565,9 |
| | Sobremesa | Pudim Flan ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 104,0 |
| 6ª Feira | Sopa | SEXTA-FEIRA SANTA | |
| | Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo | | |
| | Adultos | | |
| | Dieta | | |
| | Vegetariano | | |
| | Sobremesa | | |

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.