Ementa

29 JANEIRO A 02 FEVEREIRO

			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 c/ arroz de cenoura e milho, salada	368,4	
	Adultos	Febras de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura e milho, salada		656,8
	Dieta	Bife de Peru Grelhado c/ arroz de cenoura, salada	234,6	401,1
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho[1][6][8][11]	404,9	601,5
	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][10][12][13][14], salada		584,6
	Dieta	Pescada Cozida[2][4][14] c/ batata, feijão verde e cenoura	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	Carne de Vaca Estufada, esparguete[1][3][6], salada	307,1	
	Adultos	Carne de Vaca Estufada, esparguete[1][3][6], salada		669,7
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete[1][3][6] e brócolos cozidos	319,8	614,5
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos [12], esparguete[1][3] e brócolos	369,0	677,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo[1][3][6][7][8][12]	112,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Douradinhos no Forno[1][2][3][4][7][14] c/ arroz de tomate e salada	338,6	
	Adultos	Tintureira Frita em Farinha de Milho[1][2][4][14] c/ arroz de tomate e salada		584,5
	Dieta	Tintureira Estufada Simples[2][4][14] c/ arroz branco e salada	278,0	362,9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete, arroz branco	377,3	694,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª.Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas[1][3][6][7][8][9][12]	104,0	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos)[1][3][6]	299,3	
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo)[1][3][6][7][12]		851,4
	Dieta	Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos[1][3][6][12]	218,0	411,4
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos)[1][3][6][12]	395,0	631,5
	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

05 A 09 FEVEREIRO

			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 c/ esparguete[1][3][6] e salada	324,8	
	Adultos	Peito de Peru no forno c/ esparguete[1][3][6] e salada		845,1
	Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete[1][3][6] e salada	250,9	632,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja[1][3][6][8][11], 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[2][4][14] c/ batata assada e brócolos cozidos	233,7	
	Adultos	Carapaus Fritos[1][2][4][14] c/ arroz de pimentos e salada		540,7
	Dieta	Lombinhos de Escamudo Assados Simples[2][4][14] c/ batata assada e brócolos cozidos	196,7	438,7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura c/ batata assada	257,9	468,4
	Sobremesa	Leite Creme[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 Estufada c/ massa[1][3][6] e cenoura	322,2	
	Adultos	Carne de Porco Estufada c/ massa[1][3][6] e cenoura		635,6
	Dieta	Peru Estufado Simples c/ massa[1][3][6] e cenoura	276,2	524,7
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa[1][3][6]	350,3	540,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças[1][3][6][7][8][12]	117,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás[1][2][3][4][6][7][9][10][13][14], salada	442,3	
	Adultos	Pescada à Brás[1][2][3][4][6][7][9][10][13][14], salada		757,9
	Dieta	Pescada Cozida[2][4][14] c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	214,5	471,8
	Vegetariano	Alho Francês à Brás[1][3][6][7][9][10][13], salada	460,1	664,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª.Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura[1][3][6][7][8][12]	75,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada	401,1	
	Adultos	Frango Estufado c/ arroz de ervilhas e salada		731,5
	Dieta	Perna de Frango Corada Simples c/ arroz branco e salada	348,2	673,6
	Vegetariano	Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres[9], arroz	437,1	722,5
	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

12 A 16 FEVEREIRO

			KCAL	
2ª.Feira	Sopa	Ervilhas(1)(3)(6)(7)(8)(12)	75,5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos(12), arroz de cenoura e salada	318,9	
	Adultos	Strogonoff de Frango (c/ natas, cogumelos)(1)(7)(12), arroz de cenoura e salada		617,6
	Dieta	Tirinhas de Frango Estufadas Simples c/ arroz de cenoura e salada	269,2	542,1
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura(12), arroz	343,4	602,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª.Feira	Sopa	Feriado		
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo			
	Adultos			
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
4ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	107,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Perna de Porco Assada c/ puré de batata(1)(3)(6)(7)(8)(12)	363,2	
	Adultos	Perna de Porco Assada c/ puré de batata(1)(3)(6)(7)(8)(12)		577,9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ macedónia de batata e legumes	311,7	563,6
	Vegetariano	Salada de Grão c/ Cenoura, Feijão Verde, Ovo(3) e Batata	261,1	521,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Grão c/ Lombardo(1)(3)(6)(7)(8)(12)	116,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pastéis de Bacalhau(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)c/ arroz de legumes(9)	457,8	
	Adultos	Pataniscas de Bacalhau(1)(3)(4)(7)(14) c/ arroz de legumes(9)		679,5
	Dieta	Red Fish Assado Simples(2)(4)(14) c/ arroz de legumes(9)	271,2	453,7
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes(9)	416,7	604,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
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)	253,1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Laranja, massa(1)(3)(6)		728,2
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura(1)(3)(6) e brócolos cozidos	359,7	594,8
	Vegetariano	Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa(1)(3)(6)	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

VOZ DO OPERÁRIO

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

19 A 23 FEVEREIRO

			KCAL	
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	94,1	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete(1)(3)(6) e salada	299,3	
	Adultos	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete(1)(3)(6) e salada		697,1
	Dieta	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete(1)(3)(6) e salada	207,8	497,9
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Ervilhas, Milho e Cenoura(1)(3)(6) e salada	299,3	655,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª.Feira	Sopa	Primavera(1)(3)(6)(7)(8)(12)	93,5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Rolinhos de Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ arroz de brócolos e salada	269,7	
	Adultos	Pescada Assada(2)(4)(14) c/ arroz de brócolos e salada		653,4
	Dieta	Rolinhos de Pescada no Forno Simples(2)(4)(14) c/ arroz branco e salada	257,3	407,3
	Vegetariano	Soja Estufada(1)(6)(8)(11) c/ arroz de brócolos e salada	391,3	634,8
	Sobremesa	Pudim Flan(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(3)(7)(9)	303,1	
	Adultos	Frango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon)(1)(6)(7)(12), batata e cenoura cozidas		803,5
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	217,2	492,3
	Vegetariano	Tortilha de Legumes(3)(7)(9)	209,3	543,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Horta(1)(3)(6)(7)(8)(12)	84,7	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros(1)(2)(3)(4)(6)(14) e salada	430,4	
	Adultos	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros(1)(2)(3)(4)(6)(14) e salada		822,2
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros(1)(2)(3)(4)(6)(14) e salada	407,7	703,3
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros(1)(3)(6)	340,6	609,0
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Couve(1)(3)(6)(7)(8)(12)	112,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Feijoada de Carnes Simples (s/ enchidos) c/ arroz branco	413,5	
	Adultos	Feijoada de Carnes à Portuguesa(1)(3)(6)(7)(12) c/ arroz branco		975,5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	256,9	608,8
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana(1)(6)(8)(11) c/ arroz branco	448,2	748,9
	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

26 FEVEREIRO A 01 MARÇO

			KCAL	
2ª.Feira	Sopa	Brócolos(1)(3)(6)(7)(8)(12)	69,9	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Frango em Molho de Tomate(1)(12) c/ esparguete(1)(3)(6) e salada	367,6	
	Adultos	Frango em Molho de Tomate(1)(12) c/ esparguete(1)(3)(6) e salada		861,1
	Dieta	Frango estufado ao natural c/ esparguete(1)(3)(6) e salada	251,9	588,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate(1)(12) c/ esparguete(1)(3)(6) e salada	324,1	609,7
	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	Arroz de Atum(4), salada	416,2	
	Adultos	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado(3)(4)		676,0
	Dieta	Red Fish Cozido(2)(4)(14) c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217,7	477,3
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura(3) (quente)	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)	119,4	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Porco Estufadas c/ Cogumelos e Cenoura(12), massa(1)(3)(6)	313,7	
	Adultos	Tirinhas de Porco à Oriental (c/ molho de soja, cogumelos e cenoura)(1)(6)(12), massa(1)(3)(6)		731,2
	Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa(1)(3)(6) e cenoura cozida	215,9	505,3
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura(1)(3)(6)(8)(11)(12)	389,4	683,8
	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)(14) c/ arroz de tomate e salada	386,4	
	Adultos	Filetes de Pescada Dourados(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14) c/ arroz de tomate e salada		666,2
	Dieta	Filetes de Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ arroz branco e salada	243,1	530,9
	Vegetariano	Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos(9)(12), arr	444,7	724,4
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
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 c/ batata assada e feijão verde cozido	242,2	
	Adultos	Peito de Peru Assado c/ Puré de Maçã, batata assada e feijão verde cozido		710,7
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ batata e feijão verde cozidos	200,3	539,3
	Vegetariano	Salteado de Legumes (cenoura, feijão verde, couve) e Grão c/ batata cozida	329,3	735,9
	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

04 A 08 MARÇO

			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[3] , salada	403,0	
	Adultos	Arroz de Aves no Forno[3] , salada		628,4
	Dieta	Arroz de Aves no Forno Simples[3], salada	283,2	503,6
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos[3], arroz de couve e cenoura	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	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate[2][4][14], batata corada e cenoura	259,3	
	Adultos	Ensopado de Tintureira c/ pão torrado e batata cozida[1][2][4][14]		626,2
	Dieta	Medalhões de Fogonero no Forno Simples c/ Tomate[2][4][14], batata e cenoura	186,1	475,7
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura [1][6][8][11][12] e batata corada	334,6	542,5
	Sobremesa	Arroz Doce[3][7]	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 e Massa Penne[1][3][6], salada	417,5	
	Adultos	Frango Guisado c/ Ervilhas e Massa Penne[1][3][6], salada		915,8
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ Massa Penne[1][3][6], salada	241,7	462,5
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes[9], massa Penne[1][3][9]	231,2	636,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Grão c/ Nabiças[1][3][6][7][8][12]	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	Salmão Corado[2][4][14] c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	366,6	752,2
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	267,7	565,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª.Feira	Sopa	Creme de Alface[1][3][6][7][8][12]	64,4	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	372,8	
	Adultos	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada		709,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ arroz branco e salada	342,8	575,9
	Vegetariano	Chili de Cogumelos e Couve[12] c/ arroz branco e salada	414,7	607,9
	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos