

Ementa
21 a 25 de Setembro

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H-C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	228	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Empadão de Atum (em Arroz)	958	229	8	1	26	0	13	1
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	22	2
Pera			170	41	0	0	9	9	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortalíça	234	56	1	0	9	2	2	0
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com Esparguete	715	171	3	1	23	2	13	0
	Salada	Alface, Beterraba e Tomate	77	18	0	0	3	3	1	1
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com Grão	376	90	2	0	13	2	4	0
	Prato	Pescada Corada com Batata Cozida	396	95	1	0	11	1	9	0
	Salada	Couve Flor e Cenoura Cozidas	98	23	0	0	4	4	2	0
	Sobremesa	Maçã		238	57	0	0	13	13	0
logurte de Aromas			360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	185	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de Porco de Cebolada com Arroz Branco	798	191	5	0	25	1	12	0
	Salada	Alface, Cenoura e Pepino	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melancia	102	24	0	0	6	6	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0
	Prato	Massada de Salmão com Coentros	1078	258	13	2	23	1	12	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Pera		170	41	0	0	9	9	0
Maçã Cozida			238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa

28 setembro a 2 de Outubro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	Prato	Esparguete à Carbonara	1581	378	16	6	46	2	12	1
	Salada	Alface, Tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	251	60	1	0	10	2	2	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	Salada	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes	214	51	1	0	8	2	2	0
	Prato	Pernas de Frango Assadas com Massa Cotovelos	1115	266	10	2	27	1	16	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Couve Roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
		logurte de Aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Feijão com Espinafres	476	114	2	0	19	2	6	0
	Prato	Rissóis de Peixe com Arroz de Tomate	1020	244	7	0	38	1	5	1
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	Ananás	183	44	0	0	10	10	1	0
		Arroz Doce	1109	265	8	2	41	13	7	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	231	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Jardineira de Carne de Porco	354	85	2	1	8	1	8	0
	Salada	Beterraba, Tomate e Alface	78	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa
5 a 9 de Outubro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	221	53	1	0	9	2	2	0
	Prato	Hamburger de Aves com Arroz de Cenoura	959	229	11	2	21	1	11	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Tomate	76	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	213	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Salada Russa de Atum com Feijão Frade	787	188	4	1	23	1	14	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	9	1	0
		Maçã Cozida	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Feijão Vermelho com Espinafres	476	114	2	0	19	2	6	0
	Prato	Bife de Frango com Molho de Natas e Cogumelos e Esparguete	851	204	5	2	27	2	12	0
	Salada	Alface, Couve Roxa e Beterraba	85	20	0	0	4	3	1	1
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	Prato	Badejo no Forno com molho de Limão e Puré de Batata	318	76	0	0	10	1	8	0
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
		Mousse de Chocolate	1164	278	13	6	31	30	10	0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0
	Prato	Salsichas com Ovos Mexidos e Arroz Branco	969	232	11	3	24	0	9	1
	Salada	Tomate, Pepino e Alface	76	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa
12 a 16 de outubro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Branca	237	57	1	0	10	2	1	0
	Prato	Massada de Peixe com Delicias do Mar	620	148	2	0	21	2	11	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
3ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Strogonoff de vaca com Arroz Alegre	741	177	10	3	13	1	9	0
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	241	58	2	0	8	2	2	0
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Grão, Batata e Cenoura)	593	142	3	1	17	1	11	0
	Salada	Tomate, Couve Roxa	87	21	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
		Pera Cozida	170	41	0	0	9	9	0	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	185	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Salada Exótica (Peru desfiado, Milho, ervilhas e Fusili)	593	142	2	1	19	1	13	0
	Salada	Pepino, Alface e Couve Roxa	84	20	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de Agrião	312	75	2	0	12	1	2	0
	Prato	Red-Fish no Forno com Arroz de Cenoura	720	172	4	1	22	1	10	1
	Salada	Pepino, Alface e Couve Roxa	84	20	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
		Pudim	869	208	5	1	36	36	6	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Câmara Municipal do Seixal

Ementa
19 a 23 de outubro

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	270	65	2	0	10	2	2	0	
	Prato	Almondegas de Vaca Estufados com Esparguete	715	171	3	1	23	2	13	0	
	Salada	Alface, Tomate e Pepino	76	18	0	0	3	3	1	0	
	Sobremesa	Laranja		177	42	0	0	9	9	1	0
Leite Creme			1108	265	15	4	25	25	8	0	
3ª Feira	Sopa	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0	
	Prato	Abrótea Cozida com Batata Cozida	349	83	0	0	14	1	7	0	
	Salada	Couve Flor e Cenoura Cozidas	98	23	0	0	4	4	2	0	
	Sobremesa	Pera		170	41	0	0	9	9	0	0
		Maçã Assada		238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Camponesa	232	56	1	0	9	2	2	0	
	Prato	Perna de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	749	179	7	2	16	1	14	0	
	Salada	Beterraba, Couve Roxa e Cenoura	83	20	0	0	4	4	1	0	
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0	
5ª Feira	Sopa	Creme de Favas	217	52	1	0	7	2	3	0	
	Prato	Peixe à Delícia (Pescada, Batata Palha e Molho Bechamel)	285	68	1	0	5	2	10	0	
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0	
	Sobremesa	Pera		170	41	0	0	9	9	0	0
		Iogurte de Aromas		360	86	2	0	13	0	5	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora com Alho Francês	186	44	1	0	7	2	1	0	
	Prato	Feijoada à Minhota (Carne de Vaca, Porco, Frango, Feijão, Couve Lombarda e cenoura)	579	138	4	1	13	2	13	0	
	Salada	Couve Lombarda e Cenoura	68	16	0	0	2	2			
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0		

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Câmara Municipal do Seixal



Ementa
26 a 30 de outubro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	246	59	1	0	10	2	2	0
	Prato	Almofadinhas de atum com Arroz de Cenoura	1021	244	12	3	25	1	8	1
	Salada	Alface e Tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Grão com Nabijas	376	90	2	0	13	2	4	0
	Prato	Frango Assado com Esparguete	1053	252	11	3	20	1	17	0
	Salada	Beterraba, Tomate e Pepino	78	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
4ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	221	53	1	0	9	2	2	0
	Prato	Hamburger de salmão com Arroz de Tomate	948	227	6	2	26	1	17	0
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
Maçã Assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
5ª Feira	Sopa	Couve Flor	237	57	1	0	10	2	1	0
	Prato	Carne Vaca Estufada fatiada com esparguete	813	194	4	1	23	1	15	0
	Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa	85	20	0	0	4	3	1	1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	Sopa	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0
	Prato	Empadão de Peixe em Puré	958	229	8	1	26	0	13	1
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Câmara Municipal do Seixal



Ementa

2 a 6 de novembro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes	214	51	1	0	8	2	2	0	
	Prato	Hamburger de Aves com Macarrão salteado	1122	268	11	2	29	2	13	0	
	Salada	Cenoura, Tomate e Alface	80	19	0	0	4	4	1	0	
	Sobremesa	Pera		170	41	0	0	9	9	0	0
		Arroz Doce		1109	265	8	2	41	13	7	0
3ª Feira	Sopa	Lombardo	255	61	2	0	9	2	2	0	
	Prato	Salmão Assado no Forno com Batata Assada	602	144	9	2	10	1	7	0	
	Salada	Couve Flor Cozida	122	29	0	0	3	3	4	0	
	Sobremesa	Banana		398	95	0	0	22	20	2	0
		Maçã Cozida		238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0	
	Prato	Rancho (Carne de Porco, Vaca, Frango, Grão, Massa, Couve Lombarda e cenoura)	726	174	3	1	24	2	11	0	
	Salada	Couve Lombarda e Cenoura	68	16	0	0	2	2	2	0	
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0	
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	270	65	2	0	10	2	2	0	
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0	
	Salada	Brócolos e Cenoura Cozidos	89	21	0	0	3	2	2	0	
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0	
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0	
	Prato	Arroz de Carnes	894	214	6	2	30	1	9	0	
	Salada	Pepino e Tomate	76	18	0	0	3	3	1	0	
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Ementa
9 a 13 de novembro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Coração	244	58	1	0	10	2	2	0
	Prato	Filetes com Arroz de Manteiga	784	187	4	1	27	1	11	0
	Salada	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
logurte de Aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
3ª Feira	Sopa	Agrião	246	59	1	0	10	2	2	0
	Prato	Frango de tomatada com Massa Cotovelinhos	784	187	3	0	25	2	14	0
	Salada	Alface, Beterraba e Rabanete	85	20	0	0	4	3	1	1
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	9	1	0
Mousse de Chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
4ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Bacalhau com Natas	450	107	3	1	13	1	7	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera Assada		170	41	0	0	9	9	0	0	
5ª Feira	Sopa	Creme de Couve Flor	220	53	2	0	8	2	2	0
	Prato	Bifinhos de Porco com Cogumelos e Espirais	785	188	4	1	23	1	14	0
	Salada	Tomate, Cenoura e Pepino	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	Sopa	Feijão Branco	446	106	2	0	17	2	6	0
	Prato	Douradinhos no Forno com Macedónia	549	131	4	0	17	1	7	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana	205	49	1	0	8	2	1	0
	Prato	Croquetes com Arroz Alegre	1021	244	12	3	25	1	8	1
	Salada	Pepino, Couve Roxa e Tomate	82	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	logurte de Aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	213	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Perca Assada no Forno com batata cozida	419	100	2	0	11	1	9	0
	Salada	Macedónia de Legumes	255	61	0	0	12	2	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
Pudim		869	208	5	1	36	36	6	0	
4ª Feira	Sopa	Abóbora com Ervilhas	203	49	1	0	7	2	2	0
	Prato	Vitela Estufada com massa Espirais	862	206	6	2	24	2	14	0
	Salada	Alface, Beterraba e Cenoura	78	19	0	0	4	4	1	1
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura com Alho Francês	184	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
Maçã Assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
6ª Feira	Sopa	Nabiças	231	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Arroz de Pato	844	202	4	1	29	1	11	0
	Salada	Alface, Tomate e Pepino	76	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	9	1	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa

23 a 27 de novembro



Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	228	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Massinha de Peixe com coentros	720	172	2	0	24	2	13	0
	Salada	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	Prato	Costeletas de Porco à Salsicheiro com Arroz Branco	1134	271	13	3	28	0	11	0
	Salada	Tomate, Cenoura e Couve Roxa	87	21	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Agrião	246	59	1	0	10	2	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás	632	151	7	1	12	4	10	2
	Salada	Tomate, Cenoura e Couve Roxa	87	21	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
		Leite Creme	1108	265	15	4	25	25	8	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0
	Prato	Frango Corado com Esparguete	1053	252	11	3	20	1	17	0
	Salada	Alface, Beterraba e Pepino	74	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	Sopa	Canja de Galinha com Massinhas	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Calamares com Arroz de Cenoura	728	174	6	1	20	1	10	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
		Pera Assada	170	41	0	0	9	9	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa
30 a 4 de Dezembro

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	228	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Feijão	637	152	10	1	28	7	31	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	234	56	1	0	9	2	2	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	1020	244	9	3	26	2	14	0
	Salada	Alface, Beterraba e Tomate	77	18	0	0	3	3	1	1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com Grão	376	90	2	0	13	2	4	0
	Prato	Pescada Corada com Batata Cozida	396	95	1	0	11	1	9	0
	Salada	Couve Flor Cozida	122	29	0	0	3	3	4	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
		logurte de Aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	185	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Bife de Porco de Cebolada com Arroz Branco	783	187	3	1	26	1	12	0
	Salada	Alface, Cenoura e Pepino	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	9	1	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0
	Prato	Massada de Pescada com Delicias do Mar e Coentros	620	148	2	0	21	2	11	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
		Maçã Cozida	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa
7 a 11 de Dezembro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	Prato	Esparguete à Carbonara	1581	378	16	6	46	2	12	1
	Salada	Alface, Tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	251	60	1	0	10	2	2	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	Salada	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes	214	51	1	0	8	2	2	0
	Prato	Perninha de Peru Assadas com Massa Cotovelos	872	208	5	1	24	1	17	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Couve Roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
5ª Feira	Sopa	Alho Francês e Feijão Branco	446	106	2	0	17	2	6	0
	Prato	Rissóis de Peixe com Arroz de Tomate	1020	244	7	0	38	1	5	1
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	Ananás	183	44	0	0	10	10	1	0
		Maçã Cozida	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	231	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Tortilha de Carnes	531	127	6	2	8	1	10	0
	Salada	Beterraba, Tomate e Alface	78	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
		Arroz Doce	1109	265	8	2	41	13	7	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Ementa

14 a 18 de dezembro

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Branca	237	57	1	0	10	2	1	0
	Prato	Macarrão com Atum	992	237	8	1	25	2	15	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
3ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Strogonoff de vaca com Arroz Alegre	741	177	10	3	13	1	9	0
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	241	58	2	0	8	2	2	0
	Prato	Bacalhau a gomes Sá	407	97	3	1	8	1	10	1
	Salada	Tomate e Couve Roxa	87	21	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera Cozida		170	41	0	0	9	9	0	0	
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	185	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Pizza de Queijo e Fiambre	1075	257	4	1	46	0	8	0
	Salada	Pepino, Alface e Couve Roxa	84	20	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
Mousse de Chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
6ª Feira	Sopa	Creme de Agrião	312	75	2	0	12	1	2	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz alegre	814	195	7	0	27	1	5	1
	Salada	Alface e Tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados