

Período		Tipo de refeição
11 de Setembro	A: 15 de Setembro	Jantar

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carbónico
2ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Bolonhesa de Vitela e Salada	555	42	16	58
	Peixe	Abrotea Cozida em Caldo Aromático com Batata e Legumes	397	39	0	58
	Ovolactoveget	Folhados de Cogumelos e Espinafres com salada Mista	369	7	26	29
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Creme de Cenoura	141	3	5	21
	Carne	Arroz de Frango no Forno e Salada	831	53	12	66
	Peixe	Ensopado de Lulas com Batata Cozida e Salada	625	52	8	84
	Ovolactoveget	Lasanha Vegetariana e salada	411	13	10	68
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Feijão Branco com Legumes	189	12	7	20
	Carne	Carne de Porco à Portuguesa e Salada	585	43	23	49
	Peixe	Solha no Forno com Laranja e Arroz de Ervilhas e Salada	589	43	14	72
	Ovolactoveget.	Feijoada de Seitan	538	51	15	48
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Abóbora	139	3	5	19
	Carne	Esparguete à Carbonara com salada	454	14	16	64
	Peixe	Carapaus Grelhados com Batata e Couve Flor	529	58	7	56
	Ovolactoveget.	Seitan com Natas e Arroz e Salada	555	33	16	66
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Creme de Ervilhas	86	3	5	6
	Carne	Pá de Porco no Forno c/ Ananás com Arroz Branco e Brócolos	697	45	23	73
	Peixe	Pescada Corada no Forno com Batata e Nabiças	465	39	11	52
	Ovolactoveget.	Bolonhesa de Soja	514	26	16	65
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Período		Tipo de refeição
18 de Setembro	A: 22 de Setembro	Jantar

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carbono
2ª F e i r a	Sopa	Couve Lombarda	140	3	5	20
	Carne	Jardineira de Carne de Vaca com Salada	581	47	23	47
	Peixe	Meia Desfeita de Bacalhau e Salada de Tomate	590	43	10	80
	Ovolactoveget.	Seitan no Forno c/ Alho, Louro, Esparguete e Salada	522	37	15	59
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Feijão com Legumes	189	12	7	20
	Carne	Febras de Porco com Molho de Mostarda, Batata e Legumes Salteados	626	44	26	52
	Peixe	Tortilha de Peixe com salada	512	47	12	52
	Ovolactoveget	Tofu de Cebolada com Arroz Branco, Cenouras e Brócolos Salteados c/ Ervas aromáticas	453	20	16	53
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Creme de abóbora	135	3	5	19
	Carne	Empadão de Carne e Salada	446	33	10	56
	Peixe	Peixe Assado no Forno à Provençal com Batata Assada e Legumes Cozidos	525	40	15	56
	Ovolactoveget.	Almôndegas de Soja com esparguete e Salada	549	27	16	84
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Caldo Verde	149	4	5	21
	Carne	Frango à Passarinho com Arroz Alegre e Salada	928	56	33	70
	Peixe	Lombinhos de Pescada Gratinados com Molho de Limão, Puré de Batata, Feijão Verde e Cenoura Cozidos	477	38	11	55
	Ovolactoveget.	Empadão de Legumes com Salada	194	6	11	21
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Legumes	142	3	5	20
	Carne	Vitela à Rio Tinto com Puré de Batata e Salada	619	44	25	49
	Peixe	Abrotea Assada à Portuguesa	549	45	13	61
	Ovolactoveget.	Beringela Recheada com queijo Gratinado, Arroz e Lentilhas Estufadas	548	24	17	65
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Período		Tipo de refeição
25 de Setembro	A: 29 de Setembro	Jantar

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carbono
2ª F e i r a	Sopa	Couve Lombarda com Feijão	193	11	6	23
	Carne	Perna de Frango no Forno com Puré de Batata e Salada	789	53	41	49
	Peixe	Peixe Espada Frito com Arroz de Tomate e Salada	613	43	17	70
	Ovolactoveget.	Carbonara de Cogumelos e Queijo	418	13	13	63
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Tirinhas de Carne Estufadas com Arroz de Passas e Salada	651	42	24	65
	Peixe	Pescada à Gomes Sá com Salada	486	42	10	56
	Ovolactoveget.	Caril de Legumes com Arroz e Salada	433	9	10	72
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Arroz à Valenciana com Salada	796	57	21	78
	Peixe	Abrótea Grelhada com Batata e Legumes	397	39	0	58
	Ovolactoveget.	Cotovelinhos Estufados com Legumes e Tofu	442	22	13	59
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Feijão Verde	142	3	5	20
	Carne	Costeletas de Porco Grelhadas com arroz de Legumes e Salada	817	48	38	67
	Peixe	Massada de Peixe com Delícias do Mar e Salada	489	38	10	59
	Ovolactoveget.	Pizza de Legumes e Ovo	239	20	18	7
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Flor	154	5	5	22
	Carne	Esparguete à Bolonhesa com Salada	555	42	16	58
	Peixe	Atum à Brás com Salada	527	36	20	50
	Ovolactoveget.	Omolette Verde (Alho Francês e Brócolos) com Batata Frita e Salada	463	22	18	52
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos