

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESTeSL



Semana de 6 a 10 de Maio de 2019

| EMENTA |             |  |
|--------|-------------|--|
| 2ª     | Sopa        | JULIANA  |
|        | Carne       | HAMBURGUERES DE VACA COM ESPARGUETE              |
|        | Peixe       | PASTEIS DE BACALHAU FRITOS COM ARROZ DE PIMENTOS |
|        | Vegetariano | HAMBURGUERES DE ESPINAFRES COM ARROZ             |
| 3ª     | Sopa        | ALHO FRANCÊS                                     |
|        | Carne       | FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA           |
|        | Peixe       | CALAMARES COM ARROZ DE TOMATE                    |
|        | Vegetariano | CARIL DE SOJA E LEGUMES COM ARROZ                |
| 4ª     | Sopa        | FEIJÃO CATARINO COM NABIÇA                       |
|        | Carne       | ESPARGUETE À BOLONHESA                           |
|        | Peixe       | PESCADA FRITA COM ARROZ DE LEGUMES               |
|        | Vegetariano | RATATOUILLE DE LEGUMES COM ARROZ                 |
|        | Sobremesa   |  |
| 5ª     | Sopa        | CREME DE LEGUMES                                 |
|        | Carne       | CARNE DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES       |
|        | Peixe       | PESCADA NO FORNO COM ARROZ                       |
|        | Vegetariano | ALHO FRANCÊS À BRÁS                              |
| 6ª     | Sopa        | COUVE LOMBARDA                                   |
|        | Carne       | LOMBO FINGIDO COM ARROZ E BATATA FRITA           |
|        | Peixe       | SOLHA FRITA COM ARROZ DE TOMATE                  |
|        | Vegetariano | MASSADA DE LEGUMES                               |

**Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 13 a 17 de Maio de 2019

|    |             | EMENTA   |
|----|-------------|--|
| 2ª | Sopa        | CREME DE CENOURA                                   |
|    | Carne       | NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ ALEGRE                 |
|    | Peixe       | RISSOIS DE CAMARÃO COM ARROZ DE PIMENTOS           |
|    | Vegetariano | BOLONHESA DE SOJA                                  |
| 3ª | Sopa        | COURGETTES   |
|    | Carne       | FRANGO FRITO À PASSARINHO COM ARROZ E BATATA FRITA |
|    | Peixe       | SOLHA FRITA COM ARROZ DE TOMATE                    |
|    | Vegetariano | HAMBURGUER DE QUINOA COM ARROZ                     |
| 4ª | Sopa        | FEIJÃO COM LOMBARDO                                |
|    | Carne       | EMPADÃO DE CARNE DE VACA                           |
|    | Peixe       | MASSA ESPIRAL GRATINADA COM ATUM E LEGUMES         |
|    | Vegetariano | FEIJÃO GUISADO COM LEGUMES                         |
| 5ª | Sopa        | DE LEGUMES   |
|    | Carne       | LOMBO FINGIDO COM ARROZ E BATATA FRITA             |
|    | Peixe       | PEIXE À BRÁS                                       |
|    | Vegetariano | RISSOIS DE TOFU E ESPINAFRES COM ARROZ             |
| 6ª | Sopa        | PRIMAVERA  |
|    | Carne       | LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA ESPARGUETE         |
|    | Peixe       | FILETES FRITOS COM ARROZ DE PIMENTOS               |
|    | Vegetariano | SOJA E LEGUMES ESTUFADOS COM ARROZ                 |

**Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESTeSL



UNISELF, SA

Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

|    |             | EMENTA   |
|----|-------------|--|
| 2ª | Sopa        | JULIANA  |
|    | Carne       | HAMBURGUERES DE AVES COM ARROZ ALEGRE                              |
|    | Peixe       | RED FISH NO FORNO COM PURÉ DE BATATA E BROCOLOS                    |
|    | Vegetariano | CREPES DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO                                 |
| 3ª | Sopa        | ESPINAFRES   |
|    | Carne       | FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA                             |
|    | Peixe       | LOMBINHOS DE PEIXE E ERVAS AROMÁTICAS COM PURÉ E COUVE DE BRUXELAS |
|    | Vegetariano | SOJA E LEGUMES ESTUFADOS COM ARROZ                                 |
| 4ª | Sopa        | FEIJÃO VERDE   |
|    | Carne       | CARNE DE VACA À BOLONHESA  |
|    | Peixe       | PESCADA FRITA À FRANCESA COM ARROZ DE PIMENTOS                     |
|    | Vegetariano | EMPADÃO DE SOJA  |
| 5ª | Sopa        | CREME DE ERVILHAS  |
|    | Carne       | LOMBO DE PORCO ASSADO COM MOLHO AGRIDOCE E ARROZ                   |
|    | Peixe       | PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE                            |
|    | Vegetariano | RATATOUILLE DE LEGUMES COM ARROZ                                   |
| 6ª | Sopa        | ALHO FRANCÊS   |
|    | Carne       | PANADINHOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA                      |
|    | Peixe       | PESCADA ASSADA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA                         |
|    | Vegetariano | HAMBURGUERES DE ESPINAFRES COM ESPARGUETE                          |

**Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 27 a 31 de Maio de 2019

|    |             | EMENTA  |
|----|-------------|---|
| 2ª | Sopa        | PRIMAVERA   |
|    | Carne       | HAMBURGUERS DE VACA COM ARROZ E BATATA FRITA            |
|    | Peixe       | PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE                 |
|    | Vegetariano | SOJA E LEGUMES ESTUFADOS COM ARROZ                      |
| 3ª | Sopa        | ALHO FRANCÉS  |
|    | Carne       | FRANGO ASSADO COM ARROZ E BATATA FRITA                  |
|    | Peixe       | PESCADA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA E COUVE DE BRUXELAS |
|    | Vegetariano | CARIL DE LEGUMES COM ARROZ                              |
| 4ª | Sopa        | CREME DE LEGUMES  |
|    | Carne       | LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE                    |
|    | Peixe       | SOLHA FRITA COM ARROZ DE PIMENTOS                       |
|    | Vegetariano | CREPES DE LEGUMES COM ARROZ                             |
| 5ª | Sopa        | COURGETTE   |
|    | Carne       | LOMBO FINGIDO COM ARROZ E BATATA FRITA                  |
|    | Peixe       | BACALHAU À BRÁS   |
|    | Vegetariano | SOJA E LEGUMES ESTUFADOS COM ARROZ                      |
| 6ª | Sopa        | JULIANA   |
|    | Carne       | PANADINHOS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA               |
|    | Peixe       | CALAMARES COM ARROZ DE TOMATE                           |
|    | Vegetariano | RISSOIS DE TOFU E ESPINAFRES COM ARROZ                  |

**Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESTeSL



Semana de 29 de Abril a 03 de Maio de 2019

|    |             | EMENTA   |
|----|-------------|--|
| 2ª | Sopa        | CREME DE CENOURA                                   |
|    | Carne       | HMABURGUERES DE VACA COM ARROZ                     |
|    | Peixe       | PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE PIMENTOS          |
|    | Vegetariano | HAMBURGUER DE QUINOA COM MASSA FUSILLI             |
| 3ª | Sopa        | COURGETTES   |
|    | Carne       | FRANGO FRITO À PASSARINHO COM ARROZ E BATATA FRITA |
|    | Peixe       | EMPADÃO DE ATUM E ESPINAFRES                       |
|    | Vegetariano | TOFU E LEGUMES ESTUFADOS COM ARROZ                 |
| 4ª | Sopa        | FERIADO  |
|    | Carne       |  |
|    | Peixe       |  |
|    | Vegetariano |  |
| 5ª | Sopa        | NABIÇAS  |
|    | Carne       | NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ ALEGRE                 |
|    | Peixe       | PEIXE À BRÁS                                       |
|    | Vegetariano | RISSOIS DE TOFU E ESPINAFRES COM ARROZ             |
| 6ª | Sopa        | PRIMAVERA  |
|    | Carne       | PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA FUSILLI             |
|    | Peixe       | FILETES FRITOS COM ARROZ DE PIMENTOS               |
|    | Vegetariano | ALHO FRANCÊS À BRÁS                                |

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.