

# Ementa

## 22 A 26 ABRIL

		KCAL		
2ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	81,0	
	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 <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	404,9	601,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	69,7	
	1º e 2º Ciclo	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup>	216,9	
	Adultos	Pescada à Zé do Pipo <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(12)(13)(14)</sup> , salada	584,6	
	Dieta	Pescada Cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata, feijão verde e cenoura	177,6	388,9
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde <sup>(3)</sup>	243,4	459,5
	Sobremesa	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	60,0	
4ª Feira	Sopa	Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	94,1	
	1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada, esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada	307,1	
	Adultos	Carne de Vaca Estufada, esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada	669,7	
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos cozidos	319,8	614,5
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> e brócolos	369,0	677,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª Feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DA LIBERDADE</b>		
	1º e 2º Ciclo			
	Adultos			
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
6ª Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	104,0	
	1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos) <sup>(1)(3)(6)</sup>	299,3	
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	851,4	
	Dieta	Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	218,0	411,4
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	395,0	631,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

**Alergênicos:** (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

# Ementa

## 29 ABRIL A 3 MAIO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	61,1
	1º e 2º Ciclo	Peito de Peru no forno c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	324,8
	Adultos	Peito de Peru no forno c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	845,1
	Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	250,9    632,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup> , salada	363,0    632,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	82,6
	1º e 2º Ciclo	Lombinhos de Escamudo Assados <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata assada e brócolos cozidos	233,7
	Adultos	Carapaus Fritos <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> c/ arroz de pimentos e salada	540,7
	Dieta	Lombinhos de Escamudo Assados Simples <sup>(2)(4)(14)</sup> 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 <sup>(7)(12)</sup>	95,2
4ª Feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DO TRABALHADOR</b>	
	1º e 2º Ciclo		
	Adultos		
	Dieta		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	117,6
	1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , salada	442,3
	Adultos	Pescada à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , salada	757,9
	Dieta	Pescada Cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	214,5    471,8
	Vegetariano	Alho Francês à Brás <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(13)</sup> , salada	460,1    664,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	75,3
	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 <sup>(9)</sup> , arroz	437,1    722,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

**Alergênicos:** (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) Tremço; (14) Moluscos

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

# Ementa

## 6 A 10 MAIO

		KCAL		
2ª.Feira	Sopa	Ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	75,5	
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz de cenoura e salada	318,9	
	Adultos	Strogonoff de Frango (c/ natas, cogumelos) <sup>(1)(7)(12)</sup> , 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 <sup>(12)</sup> , arroz	343,4	602,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª.Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	85,8	
	1º e 2º Ciclo	Lasanha de Atum <sup>(1)(3)(4)(6)(7)</sup> , salada	395,8	
	Adultos	Lasanha de Atum <sup>(1)(3)(4)(6)(7)</sup> , salada	800,6	
	Dieta	Abrótea Estufada simples <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	216,4	498,1
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana c/ Soja <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)</sup>	447,9	624,6
	Sobremesa	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	60,0	
4ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	107,3	
	1º e 2º Ciclo	Perna de Porco Assada c/ puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	363,2	
	Adultos	Perna de Porco Assada c/ puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	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 <sup>(3)</sup> e Batata	261,1	521,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª.Feira	Sopa	Grão c/ Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	116,6	
	1º e 2º Ciclo	Pastéis de Bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	457,8	
	Adultos	Pataniscas de Bacalhau <sup>(1)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	679,5	
	Dieta	Red Fish Assado Simples <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	271,2	453,7
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	416,7	604,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª.Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	87,3	
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>	253,1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Laranja, massa <sup>(1)(3)(6)</sup>	728,2	
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos cozidos	359,7	594,8
	Vegetariano	Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa <sup>(1)(3)(6)</sup>	345,4	709,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

**Alergênicos:** (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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos 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

## 13 A 17 MAIO



		KCAL	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	94,1
	1º e 2º Ciclo	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	299,3
	Adultos	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	697,1
	Dieta	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	207,8    497,9
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Ervilhas, Milho e Cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	299,3    655,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	93,5
	1º e 2º Ciclo	Rolinhos de Pescada no Forno <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz de brócolos e salada	269,7
	Adultos	Pescada Assada <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz de brócolos e salada	653,4
	Dieta	Rolinhos de Pescada no Forno Simples <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz branco e salada	257,3    407,3
	Vegetariano	Soja Estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> c/ arroz de brócolos e salada	391,3    634,8
	Sobremesa	Pudim Flan <sup>(3)(7)(12)</sup>	104,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Creme de Alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	72,0
	1º e 2º Ciclo	Tortilha de Frango e Legumes <sup>(3)(7)(9)</sup>	303,1
	Adultos	Frango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , batata e cenoura cozidas	803,5
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	217,2    492,3
	Vegetariano	Tortilha de Legumes <sup>(3)(7)(9)</sup>	209,3    543,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	84,7
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> e salada	430,4
	Adultos	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> e salada	822,2
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> e salada	407,7    703,3
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	340,6    609,0
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão c/ Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	112,8
	1º e 2º Ciclo	Feijoada de Carnes Simples (s/ enchidos) c/ arroz branco	413,5
	Adultos	Feijoada de Carnes à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> c/ arroz branco	975,5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	256,9    608,8
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> c/ arroz branco	448,2    748,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

**Alergênicos:** (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

# Ementa

## 20 A 24 MAIO



			KCAL	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	69,9	
	1º e 2º Ciclo	Frango em Molho de Tomate <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	367,6	
	Adultos	Frango em Molho de Tomate <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada		861,1
	Dieta	Frango estufado ao natural c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	251,9	588,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	324,1	609,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	69,7	
	1º e 2º Ciclo	Arroz de Atum <sup>(4)</sup> , salada	416,2	
	Adultos	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado <sup>(3)(4)</sup>		676,0
	Dieta	Red Fish Cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217,7	477,3
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura <sup>(3)</sup> (quente)	311,2	499,4
	Sobremesa	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	60,0	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão Branco c/ Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	119,4	
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Porco Estufadas c/ Cogumelos e Cenoura <sup>(12)</sup> , massa <sup>(1)(3)(6)</sup>	313,7	
	Adultos	Tirinhas de Porco à Oriental (c/ molho de soja, cogumelos e cenoura) <sup>(1)(6)(12)</sup> , massa <sup>(1)(3)(6)</sup>		731,2
	Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e cenoura cozida	215,9	505,3
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)(12)</sup>	389,4	683,8
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	94,1	
	1º e 2º Ciclo	Filetes de Pescada Dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ arroz de tomate e salada	386,4	
	Adultos	Filetes de Pescada Dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ arroz de tomate e salada		666,2
	Dieta	Filetes de Pescada no Forno <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz branco e salada	243,1	530,9
	Vegetariano	Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , arroz branco	444,7	724,4
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	81,0	
	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	

**Alergênicos:** (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) Tremço; (14) Moluscos

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

# Ementa

## 27 A 31 MAIO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	65,6
	1º e 2º Ciclo	Arroz de Aves no Forno <sup>(3)</sup> , salada	403,0
	Adultos	Arroz de Aves no Forno <sup>(3)</sup> , salada	628,4
	Dieta	Arroz de Aves no Forno Simples <sup>(3)</sup> , salada	283,2      503,6
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos <sup>(3)</sup> , arroz de couve e cenoura	268,9      579,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª Feira	Sopa	Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	75,3
	1º e 2º Ciclo	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , batata corada e cenoura	259,3
	Adultos	Ensopado de Tintureira c/ pão torrado e batata cozida <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	626,2
	Dieta	Medalhões de Fogonero no Forno Simples c/ Tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , batata e cenoura	186,1      475,7
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> e batata corada	334,6      542,5
	Sobremesa	Arroz Doce <sup>(3)(7)</sup>	147,6
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	82,6
	1º e 2º Ciclo	Frango Guisado c/ Ervilhas e Massa Penne <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada	417,5
	Adultos	Frango Guisado c/ Ervilhas e Massa Penne <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada	915,8
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ Massa Penne <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada	241,7      462,5
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes <sup>(9)</sup> , massa Penne <sup>(1)(3)(9)</sup>	231,2      636,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª Feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DO CORPO DE DEUS</b>	
	1º e 2º Ciclo		
	Adultos		
	Dieta		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
6ª Feira	Sopa	Creme de Alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	64,4
	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 <sup>(12)</sup> c/ arroz branco e salada	414,7      607,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

**Alergênicos:** (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.