

				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	FTS20	118 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa Quatro Estações c/ seitan	FTV21	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	30-abr				
Terça-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano	Feriado			
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	01-mai				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	1295 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ sopa de cebola e arroz de cenoura	FTC8	505 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille	FTV2	543 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	02-mai				
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1079 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum	FTP11	477 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão c/ ervilhas, milho e tofu	FTV13	359 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	03-mai				
Sexta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano	Feriado			
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
	04-mai				

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 20/04/2018

A responsável do ASE

A Direção

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
07-mai					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS30	150 Kcal	1140 Kcal
	Prato Mediterrânico	Tortilha de fiambre, queijo e cogumelos	FTC45	625 Kcal	
	Prato Vegetariano	Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve		131 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
08-mai					
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	141 Kcal	1364 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau c/ grão	FTP9	569 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa c/ feijão branco	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
09-mai					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS31	155 Kcal	1702 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bife de peru c/ puré de batata	FTC12	609 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ mistura de legumes chineses e seitan	FTV19	713 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
10-mai					
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	886 Kcal
	Prato Mediterrânico	Cachupa/solha frita c/ arroz de tomate			
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	586 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
11-mai					
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	1669 Kcal
	Prato Mediterrânico	Febras de cebolada c/ esparguete	FTC28	904 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ feijão frade e cogumelos	FTV1	410 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

A responsável do ASE

A Direção

				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
14-mai					
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal	1276 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de marisco	FTC14	493 Kcal	
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate	FTV18	417 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época(min.3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	15-mai				
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS10	118 Kcal	1576 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas grelhadas c/ massa espiral	FTC5	800 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ cubinhos de cenoura, milho e soja	FTV23	432 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)		98 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	16-mai				
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1333 Kcal
	Prato Mediterrânico	Choco guisado c/ batata, cenoura e ervilhas	FTP36	483 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa guisada c/ grão, feijão verde e tomate	FTV24	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta (min.3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	17-mai				
Quinta-Feira	Sopa	Alho Francês	FTS20	118 Kcal	1444 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz de manteiga	FTC8	513 Kcal	
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes c/ seitan	FTV25	630 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
	18-mai				
Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal	1966 Kcal
	Prato Mediterrânico	Filetes no forno c/ batata e legumes	FTP22	1090 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ ratatouille	FTV2	543 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 21/05/2018 a 25/05/2018

				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
21-mai					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à Carbonara	FTC46	569 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja	FTV22	522 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
22-mai					
Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1135 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e legumes	FTP4	621 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão c/ ervilhas, reb. de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
23-mai					
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS10	118 Kcal	1237 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peru assado no forno c/ puré de batata	FTC32	609 Kcal	
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ cenoura, batata corada e tofu	FTV14	384 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
24-mai					
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1244 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FT18	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa Quatro Estações c/ seitan	FTV21	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Maçã assada/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
25-mai					
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1537 Kcal
	Prato Mediterrânico	Hambúrguer c/ arroz	FTC33	810 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de arroz, feijão frade, macedónia de legumes e tofu	FTV11	484 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 20/04/2018

A responsável do ASE

A Direção

Semana de 28/05/2018 a 01/06/2018

Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
----------------	-----------------------

28-mai

Segunda-Feira	Sopa	Creme de Legumes	FTS37	132 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno c/ batata e legumes	FTP5	406 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

29-mai

Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS31	155 Kcal	1427 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango de fricassé c/ puré de batata	FTP9	513 Kcal	
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes(feijão verde e cenoura) e soja	FTV15	525 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

30-mai

Quarta-Feira	Sopa	Alho-Francês	FTS20	118 Kcal	1314 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de lulas c/ ervilhas e cenoura	FT16	427 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de grão c/ batata, cenoura, ervilha e seitan	FTV4	643 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

31-mai

Quinta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano	Feriado			
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				

01-jun

Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1518 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne assada c/ esparguete	FTC31	722 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos, ervilhas e tofu		445 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 20/04/2018

A responsável do ASE

A Direção

Semana de 04/06/2018 a 08/06/2018

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS39	112 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Salada Russa c/ atum	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Estufado de grão-de-bico c/ legumes	FTV20	324 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
04-jun					
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal	1603 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perú assado no forno c/ massa espiral	FTC32	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	586 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
05-jun					
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1073 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ ratatouille e seitan	FTV20	308 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
06-jun					
Quinta-Feira	Sopa	Alho Francês	FTS20	118 Kcal	1381 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almôndegas c/ puré de batata	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão c/ ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Arroz doce/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
07-jun					
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS20	118 Kcal	1579 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau espiritual	FTP18	780 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ cubinhos de cenoura e milho e soja	FTV23	447 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
08-jun					

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Data: 20/04/2018

A responsável do ASE

A Direção

Semana de 11/06/2018 a 15/06/2018

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
11-jun					
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês c/ coentros	FTS20	118 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bitoque	FTPC44	990 Kcal	
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ cenoura, batata corada e tofu	FTV14	414 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
12-jun					
Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	116 Kcal	1523 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde, cenoura e soja)	FTV15	650 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
13-jun					
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal	1694 Kcal
	Prato Mediterrânico	Feijoada de carnes	FTC23	902 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ mistrua de legumes chineses e seitan	FTV19	538 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
14-jun					
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	1377 Kcal
	Prato Mediterrânico	Solha frita c/ arroz de tomate	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura	FTV9	269 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
15-jun					
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal	1395 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ puré de batata	FTC8	609 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa c/ feijão branco	FTV8	420 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Iogurte/Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos