

12/02/2018

	PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal*	
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Creme de alho francês	150
		CARNE	Rojões à moda Minho (carne de porco, batata frita)	840
		PEIXE	Arroz de peixe	520
		DIETA	Badejo cozido c/ todos	490
		VEGETARIANO	Rissóis de legumes com salada de feijão-frade	690
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA		
		CARNE	FERIADO	
		PEIXE		
		DIETA		
		VEGETARIANO		
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Canja de galinha	130
		CARNE	Entrecosto assado no forno c/ batata assada	710
		PEIXE	Raia dourada c/ batata dourada	670
		DIETA	Fêveras grelhadas com arroz	600
		VEGETARIANO	Feijoada de legumes	550
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Creme de cenoura	150
		CARNE	Frango estufado c/ ervilhas, cenoura e esparguete	580
		PEIXE	Tortilha de peixe (peixe, batata, pimento, ovo)	720
		DIETA	Salada camponesa de peixe (pescada, batata aos cubos, ervilha, cenoura)	490
		VEGETARIANO	Tortilha de legumes	650
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de couve lombarda	150
		CARNE	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, couve, carnes variadas) c/ arroz	750
		PEIXE	Red fish assado no forno c/ arroz	540
		DIETA	Hambúrguer grelhado c/ arroz	620
		VEGETARIANO	Feijão verde à Brás	670
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Primavera	150
		CARNE	Arroz de carnes c/ legumes	660
		PEIXE/DIETA	Abrótea estufada ao natural c/ arroz de cenoura	500
<p>Atenção: Ementa sujeita a alterações; Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce *Valores calóricos médios aproximados por prato Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência; Informação sobre alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.</p>				

Rita Gueiral



EMENTA SEMANAL IPCA

19/02/2018

	PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal*	
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de espargos	150
		CARNE	Costeletas panadas c/ massa espiral	780
		PEIXE	Feijoada de lulas	660
		DIETA	Costeletas grelhadas c/ massa espiral	600
		VEGETARIANO	Omelete de queijo e ervas	610
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de repolho	150
		CARNE	Massa à lavrador	740
		PEIXE	Red fish assado com batata assada	570
		DIETA	Salada camponesa de atum (batata cozida aos cubinhos, atum, ervilhas, cenoura)	540
		VEGETARIANO	Lasanha de legumes	635
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Juliana	150
		CARNE	Bifanas à minhoto (estufado ao natural), arroz	620
		PEIXE	Massada do mar (massa, peixe, mexilhão, delícias do mar)	605
		DIETA	Bifinhos de frango grelhados, arroz	530
		VEGETARIANO	Piza vegetariana	570
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Caldo verde	150
		CARNE	Frango de caril c/ arroz de açafrão	590
		PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz	750
		DIETA	Bacalhau cozido c/ batata e grão-de-bico	530
		VEGETARIANO	Pataniscas de legumes c/ arroz	620
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Portuguesa	150
		CARNE	Jardineira de carnes	700
		PEIXE	Peixe à Brás	810
		DIETA	Vitela corada c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Jardineira de legumes	470
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	150
		CARNE	Vitela assada no forno c/ arroz, ervilhas e cenoura estufadas	670
		DIETA/PEIXE	Camponesa de peixe	490

Atenção:

Ementa sujeita a alterações;

Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce

*Valores calóricos médios aproximados por prato

Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;

Informação sobre alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina.

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N



EMENTA SEMANAL IPCA

26/02/2018

		PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal*
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de nabijas	150
		CARNE	Carne de porco à alentejana (carne de porco frita, com batata frita e amêijoa)	990
		PEIXE	Badejo assado com batata assada	570
		DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Rissóis de legumes c/ arroz	690
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Canja de galinha	130
		CARNE	Voul-au-vent de frango (frango estufado envolvido em massa folhada)	760
		PEIXE	Pescada à Zé do Pipo com arroz	750
		DIETA	Bifinhos de frango grelhados c/ arroz	530
		VEGETARIANO	Voul-au-vent de legumes	680
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de alho francês	150
		CARNE	Carne à Brás (carne desfiada com batata frita, salsa, cebola e ovo)	1010
		PEIXE	Lulas de caril com arroz	520
		DIETA	Costeletas grelhadas c/ batata cozida	600
		VEGETARIANO	Salada de queijo fresco	490
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de brócolos	150
		CARNE	Arroz de pato	730
		PEIXE	Filetes de pescada panados	
		DIETA	Frango grelhado c/ arroz	530
		VEGETARIANO	Empadão de legumes	480
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de feijão-frade c/ legumes	150
		CARNE	Strogonof de vitela, massa (vitela c/ cogumelos e molho de natas)	700
		PEIXE	Sardinhas grelhadas c/ arroz de legumes	520
		DIETA	Peru corado c/ massa	530
		VEGETARIANO	Courgette recheada com legumes e cogumelos	530
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Minestronne (c/ feijão verde, cenoura e ervilhas)	150
		CARNE	Esparguete à bolonhesa	650
		DIETA/PEIXE	Salada de atum c/ feijão-frade, rissóis e bolinhos de bacalhau	780

Atenção:

Ementa sujeita a alterações;

Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce

*Valores calóricos médios aproximados por prato

Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;

Informação sobre alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N

05/03/2018

	PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal *	
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de espinafres	150
		CARNE	Jardineira de carnes (carne aos cubos, batata, cenoura e ervilhas, estufada)	700
		PEIXE	Abrótea assada no forno c/ batata assada	590
		DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Jardineira de legumes	470
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Canja de galinha	130
		CARNE	Frango de tomatada c/ esparguete	580
		PEIXE	Filetes de pota c/ arroz de tomate	690
		DIETA	Frango corado c/ esparguete	530
		VEGETARIANO	Salada de feijão-frade c/ legumes e ovo	440
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de legumes c/ feijão	150
		CARNE	Lasanha de carne	790
		PEIXE	Filetes à inglesa c/ batata assada	610
		DIETA	Hambúrguer grelhado c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Lasanha de legumes	635
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Creme de legumes	150
		CARNE	Espetada mista c/ arroz e feijão preto	630
		PEIXE	Arroz de peixe c/ frutos do mar	580
		DIETA	Bife de frango grelhado c/ arroz	520
		VEGETARIANO	Pimentos recheados c/ legumes e queijo gratinado	500
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Primavera	150
		CARNE	Pá de porco assada no forno c/ batata assada	680
		PEIXE	Bacalhau com natas	890
		DIETA	Pá de porco grelhada c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Piza de brócolos	600
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Juliana	150
		CARNE	Alheira grelhada c/ batata frita	990
		DIETA/PEIXE	Badejo grelhado c/ arroz	490

Atenção:

Ementa sujeita a alterações;

Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce

*Valores calóricos médios aproximados por prato

Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;

Informação sobre alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.

Rita Gueiral

		COMPOSITION		Kcal*
Monday	LUNCH/DINNER	SOUP	Leek cream	150
		MEAT	Fried pork, potato chips, grated carrot	840
		FISH	Tuna salad w / black-eyed peas, patties and codfish balls	520
		DIET	Whiting cooked w / vegetables and potatos	490
		VEGETARIAN	Patties with vegetable cowpea salad	690
Tuesday	LUNCH/DINNER	SOUP		
		MEAT		
		FISH		
		DIET		
		VEGETARIAN		
Wednesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Chicken soup	130
		MEAT	Red beans, cabbage, various meats w / rice	710
		FISH	Golden streak c / golden potatoes	670
		DIET	Turkey Steaks grilled w / rice	600
		VEGETARIAN	Red beans w/ vegetables	550
Thursday	LUNCH/DINNER	SOUP	Carrot cream	150
		MEAT	Stewed chicken w / peas, carrots and spaghetti	580
		FISH	Fish Tortilla (fish, potatoes, peppers, egg)	720
		DIET	Peasant salad of fish (hake, diced potatoes, peas, carrots)	490
		VEGETARIAN	Vegetable Tortilla	650
Friday	LUNCH/DINNER	SOUP	Cabbage soup Lombard	150
		MEAT	Roast veal w / puree	750
		FISH	Red fish baked in the oven w / rice	540
		DIET	Cow meat cooked sliced w / rice	620
		VEGETARIAN	Green beans fried w/ fried potatos	670
Saturday	LUNCH	SOUP	Spring soup	150
		MEAT	Spaghetti Bolognese (w / minced meat and tomato sauce)	660
		DIET/FISH	Hake steamed natural w / rice	500

Attention:

Menu subject to change;

All dishes are accompanied by salad or vegetables; Dessert of the day: seasonal fruit or sweet

* Average mean caloric value per dish

If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;

Information about allergens present in the menu: request at the canteen.

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N

		COMPOSITION		Kcal*
Monday	LUNCH/DINNER	SOUP	Asparagus soup	150
		MEAT	Veal steaks with garlic, rice, black beans	780
		FISH	Sea pasta (pasta, fish, mussels, crab sticks)	660
		DIET	Grilled veal steaks w / rice and tomato salad	600
		VEGETARIAN	Cheese and herbs omelette	610
Tuesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Cabbage soup	150
		MEAT	Farmer pasta	740
		FISH	Red fish roast with roast potatoes	570
		DIET	Peasant tuna salad (baked potato with diced tuna, peas, carrots)	540
		VEGETARIAN	Vegetable lasagna	635
Wednesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Of Vegetables	150
		MEAT	Breaded chops w / spiral pasta, carrot	620
		FISH	Hake with carrot	605
		DIET	Grilled chops w / spiral pasta, carrot	530
		VEGETARIAN	Pizza w/ mushrooms, cheese and peppers and carrots	570
Thursday	LUNCH/DINNER	SOUP	Green soup	150
		MEAT	Curry chicken w / rice saffron	590
		FISH	Cod fried with rice	750
		DIET	Baked cod w / potato and chickpea	530
		VEGETARIAN	Fried vegetables w / rice	620
Friday	LUNCH/DINNER	SOUP	Portuguese	150
		MEAT	Meat gardener	700
		FISH	Daffodil roast in the oven w / baked potato	
		DIET	Grilled pork steaks w / rice	600
		VEGETARIAN	Jardiniere vegetables	470
Saturday	LUNCH	SOUP	Watercress soup	150
		MEAT	Roast veal in the oven w / rice, peas and carrots stewed	670
		DIET/FISH	Fish peasant	490

Attention:

Menu subject to change;

All dishes are accompanied by salad or vegetables; Dessert of the day: seasonal fruit or sweet

* Average mean caloric value per dish

If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;

Information about allergens present in the menu: request at the canteen.

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N



MENU IPCA 26/02/2018

		COMPOSITION		Kcal*
Monday	LUNCH/DINNER	SOUP	Turnip greens soup	150
		MEAT	Fried pork with fries and clams	990
		FISH	Whiting roast with roast potatoes	570
		DIET	Pork Steaks grilled w / rice	600
		VEGETARIAN	Vegetable patties w / rice	690
Tuesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Chicken soup	130
		MEAT	Voul-au-vent chicken (stuffed chicken wrapped in puff pastry)	760
		FISH	Chicken steaks grilled w / rice	750
		DIET	Grilled hake with boiled potatoes	530
		VEGETARIAN	Voul-au-vent vegetables	680
Wednesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Leek soup	150
		MEAT	Shredded beef with chips, salsa, onions and egg	1010
		FISH	Squid curry with rice	520
		DIET	Grilled chops w / baked potato	600
		VEGETARIAN	Fresh cheese salad	490
Thursday	LUNCH/DINNER	SOUP	Broccoli soup	150
		MEAT	Duck rice	730
		FISH	Grilled pork steaks w / rice	
		DIET	Grilled hake Fillets of w / rice	530
		VEGETARIAN	Vegetable Pie	480
Friday	LUNCH/DINNER	SOUP	Cowpea soup w / vegetables	150
		MEAT	Veal w / mushrooms and cream sauce	700
		FISH	Tuna salad w / black-eyed peas, patties and codfish balls	520
		DIET	Grilled streak w / rice	530
		VEGETARIAN	Zucchini stuffed with vegetables and mushrooms	530
Saturday	LUNCH	SOUP	Minestrone (w / green beans, carrots and peas)	150
		MEAT	Roast pork loin in the oven w / rice carrot	650
		DIET/FISH	Grilled sardines w / vegetable rice	780

Attention:

Menu subject to change;

All dishes are accompanied by salad or vegetables; Dessert of the day: seasonal fruit or sweet

* Average mean caloric value per dish

If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;

Information about allergens present in the menu: request at the canteen.

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N



MENU IPCA 05/03/2018

		COMPOSITION		Kcal *
Monday	LUNCH/DINNER	SOUP	Spinach soup	150
		MEAT	Diced veal, potatoes, carrots and peas, steamed	700
		FISH	Fillets of fish w / baked potato	560
		DIET	Grilled burger w / rice	600
		VEGETARIAN	Jardiniere vegetables	470
Tuesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Chicken soup	130
		MEAT	Chicken tomato sauce w / spaghetti	580
		FISH	Peasant salad fish	690
		DIET	Chicken w / spaghetti	530
		VEGETARIAN	Cowpea salad w / vegetables and egg	440
Wednesday	LUNCH/DINNER	SOUP	Vegetable soup w / beans	150
		MEAT	Meat lasagna	790
		FISH	Daffodil roast in the oven w / baked potato	610
		DIET	Grilled pork steaks w / rice	600
		VEGETARIAN	Vegetable lasagna	635
Thursday	LUNCH/DINNER	SOUP	Vegetable cream	150
		MEAT	Mixed grill w / rice and black beans	630
		FISH	Hake au gratin w / seafood sauce, puree	580
		DIET	Grilled hake w / rice	520
		VEGETARIAN	Peppers stuffed w / vegetables and cheese gratin	500
Friday	LUNCH/DINNER	SOUP	Of vegetables	150
		MEAT	Roast veal in the oven w / rice	680
		FISH	Cod with cream	890
		DIET	Boiled veal w / baked potato	600
		VEGETARIAN	Pizza broccoli	600
Saturday	LUNCH	SOUP	Vegetable soap	150
		MEAT	Grilled sausage w / fries	990
		DIET/FISH	Grilled sea bass w / rice	490

Attention:
 Menu subject to change;
 All dishes are accompanied by salad or vegetables; Dessert of the day: seasonal fruit or sweet
 * Average mean caloric value per dish
 If you want a strictly vegetarian dish, inform the kitchen one day in advance;
 Information about allergens present in the menu: request at the canteen.

Rita Gueiral
 Rita Gueiral, nutricionista, 1608N