

		Kcal			Kcal			Kcal			Kcal	Sexta-Feira (01/11/24)		Kcal			
SOPA												FERIADO					
PRATO 1																	
PRATO 2																	
HORTICOLAS																	
SOBREMESA																	
LANCHE																	
		Kcal	Segunda-Feira (04/11/24)		Kcal	Terça-Feira (05/11/24)		Kcal	Quarta-Feira (06/11/24)		Kcal	Quinta-Feira (07/11/24)		Kcal	Sexta-Feira (08/11/24)		Kcal
SOPA	Brócolos	85	Grelas	89	Creme de Abóbora	63	Feijão verde	79	Creme de ervilhas	73							
PRATO 1	Rissóis de pescada (1,2,4,6,7) com salada russa	378	Perna de peru assada no forno (12) com arroz de cenoura	397	Filete de escamudo estufado com massa cotovelinhos (1,4)	310	Cachorro-queite (pão de cachorro, salsa, batata palha, alface, cenoura, milho e cogumelos) com ketchup, mostarda e/ou maionese (1,3,6,7,9,10,11)	580	Feijoada de molucos com arroz e couve (12,14)	272							
PRATO 2	Rissóis de tofu (1,6) com salada russa	318	Hambúrguer vegetariano no forno (1,3,7,9) com arroz de cenoura	348	Carbonara de cogumelos e lentilhas (1)	447	Jardineira vegetariana (batata, seitan, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (1,6)	301	Feijoada vegetariana (12)	393							
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e rúcula	32	Alface, couve-roxa e milho	59	Rúcula, cenoura e milho	54	Alface, cenoura e milho	48	Tomate, couve-roxa e e milho	56							
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Leite creme (7)	44/122	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44							
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Balacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264							
		Kcal	Segunda-Feira (11/11/24)		Kcal	Terça-Feira (12/11/24)		Kcal	Quarta-Feira (13/11/24)		Kcal	Quinta-Feira (14/11/24)		Kcal	Sexta-Feira (15/11/24)		Kcal
SOPA	Agrão	71	Couve galega	94	Camponesa (com feijão vermelho)	110	Nabo com espinafres	75	Creme de legumes	85							
PRATO 1	Esparguete à bolonhesa (1,6,12)	349	Filetes de pescada no forno (4) com Arroz de Tomate	447	Tiras de frango salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e massa espiral (1)	294	Meia desfeita (paloco, grão-de-bico, batata cozida e ovo cozido) (3,4)	295	Omelete com arroz primavera (3)	387							
PRATO 2	Bolonhesa de Soja (1,6)	344	Feijão salteado com legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda) e arroz de tomate	410	Tiras de tofu salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e massa espiral (1,6)	304	Grão-de-bico, cenoura, repolho, alho francês e batata cozida	351	Chili de feijão encarnado, milho e soja (6) com arroz	388							
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e pepino	29	Rúcula, cenoura e tomate	26	Alface, tomate e pepino	17	Alface, couve-roxa e milho	59	Cenoura, beterraba e alface	35							
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Macã assada	44/46	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44							
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Balacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264							
		Kcal	Segunda-Feira (18/11/24)		Kcal	Terça-Feira (19/11/24)		Kcal	Quarta-Feira (20/11/24)		Kcal	Quinta-Feira (21/11/24)		Kcal	Sexta-Feira (22/11/24)		Kcal
SOPA	Creme de Lentilhas	87	Primavera	76	Creme de Couve-flor	86	Couve portuguesa	83	Nabiça com feijão verde	94							
PRATO 1	Empadão de atum (4) (com arroz)	371	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete (1)	305	Pescada cozida com batata, ovo, milho, cenoura, curgete e brócolos (3,4)	302	Paelha de frango (arroz de açafraão, frango e macedónia de legumes)	492	Salmão no forno com batata cozida, ovo e feijão verde (3,4)	546							
PRATO 2	Empadão de legumes e feijão (couve lombarda, cenoura e pimento) (com arroz)	421	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate) (1)	345	Tofu à Gomes de Sá (6)	403	Paelha vegetariana (arroz de açafraão, soja fina, ervilhas e macedónia de legumes)	436	Alho francês à Gomes de Sá (feijão frade, alho francês, cebola e batata cozida)	367							
HORTICOLAS	Pepino, milho e alface	46	Rúcula, couve-roxa e cenoura	32	Tomate, cenoura e milho	51	Alface, tomate e pepino	17	Cenoura, alface e rúcula	22							
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pera assada	44/33	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44							
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Faça de bolo (1,12) e iogurte líquido (7)	215	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264							
		Kcal	Segunda-Feira (25/11/24)		Kcal	Terça-Feira (26/11/24)		Kcal	Quarta-Feira (27/11/24)		Kcal	Quinta-Feira (28/11/24)		Kcal	Sexta-Feira (29/11/24)		Kcal
SOPA	Macedónia de Legumes	89	Grão-de-bico com Abóbora	96	Couve Lombarda	80	Creme de Chuchu	80	Lavrador (feijão, cenoura e lombardo)	64							
PRATO 1	Rolo de carne com massa penne (1,12)	345	Filete de Red fish estufado com arroz primavera (4)	418	Massa espiral gratinada com frango e peru com cenoura ralada e cogumelos (1,7)	409	Salada russa com ovo cozido (batata, ovo, cenoura, ervilhas e milho) (3)	427	Feijoada à transmontana (carne de porco, couve lombarda e cenoura e feijão) (12) com arroz	530							
PRATO 2	Stroganoff de seitan com feijão, couve lombarda, cenoura, cogumelos e massa penne (1,12)	368	Cogumelos (12) estufados com feijão, couve lombarda, cenoura, ervas aromáticas e arroz primavera	498	Massa espiral gratinada com soja, cogumelos e cenoura ralada (1,6)	431	Seitan à portuguesa (1,6) com batata e cenoura	343	Feijoada vegetariana (feijão, couve lombarda e cenoura) (12) com arroz	434							
HORTICOLAS	Alface, couve-roxa e cenoura	30	Tomate, pepino e milho	19	Alface, beterraba e milho	65	Cenoura, alface e milho	48	Alface, cenoura e tomate	21							
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44/84	Fruta da época (3 variedades)	44							
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Balacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264							

	Segunda-Feira (02/12/24)	Kcal	Terça-Feira (03/12/24)	Kcal	Quarta-Feira (04/12/24)	Kcal	Quinta-Feira (05/12/24)	Kcal	Sexta-Feira (06/12/24)	Kcal
SOPA	Juliana	82	Grelós	89	Creme de grão e abóbora	100	Alho francês	92	Creme de cenoura com couve-flor picada	83
PRATO 1	Filete de pescada no forno com ervas de provenç (4), batata, cenoura e feijão verde cozidos	253	Arroz à Valenciana (arroz de açafrao com carne de frango aos cubos, pimento, cenoura e ervilhas) (12)	336	Paloco com crosta de broa assado no forno , batata assada e feijão verde (1,4)	394	Pizza de queijo, fiambre e cogumelos (1,3,6,7,8,10,11)		Omelete com arroz de ervilhas (3)	313
PRATO 2	Bife de seitan (1) assado no forno com cenoura e curgete estufadas, batata, cenoura e feijão verde cozidos	260	Arroz à valenciana vegetariano (arroz de açafrao com feijão encarnado, ervilhas, cenoura, alho francês e milho)	368	Tofu com crosta de broa assado no forno (1,6) , batata assada e feijão verde	338	Rancho da horta com massa macarronete (1,6)	392	Empadão de soja , ervilhas e legumes (com arroz) (6)	350
HORTICOLAS	Couve-roxa, cenoura e pepino	29	Tomate, couve-roxa e milho	56	Alface, cenoura e couve-roxa	30	Rúcula, tomate e cenoura	26	Beterraba, alface e pepino	33
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Arroz doce (7)	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Queque (1,3,6,7) , leite simples (7) e 1 maçã	313	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7) , iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (09/12/24)	Kcal	Terça-Feira (10/12/24)	Kcal	Quarta-Feira (11/12/24)	Kcal	Quinta-Feira (12/12/24)	Kcal	Sexta-Feira (13/12/24)	Kcal
SOPA	Couve lombarda	80	Creme de couve-flor	86	Nabiças com feijão-frade	84	Creme de curgete e abóbora com brócolos	103	Macedónia de Legumes	89
PRATO 1	Nuggets de frango no forno (1,3) com arroz primavera	416	Abrótea estufada com massa penne (1,4)	312	Fibras de porco estufadas (12) com arroz de feijão	415	Lombinho de salmão no forno (4) com batata e grelos cozidos	429	Escalopes de frango com molho fricassé e massa espiral (1,3)	402
PRATO 2	Tirinhas de tofu (6) no forno com arroz primavera	385	Massa (1) de grão e legumes (couve lombarda e cenoura)	347	Seitan estufado (1) com arroz de feijão	465	Legumes com grão à brás (1)	447	Escalopes de tofu com massa espiral (1,6)	339
HORTICOLAS	Alface, couve-roxa e pepino	27	Alface, cenoura e tomate	21	Tomate, couve-roxa e milho	56	Alface, cenoura e milho	48	Alface, couve-roxa e milho	59
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Maçã assada	44/46	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7) , iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (16/12/24)	Kcal	Terça-Feira (17/12/24)	Kcal	Quarta-Feira (18/12/24)	Kcal	Quinta-Feira (19/12/24)	Kcal	Sexta-Feira (20/12/24)	Kcal
SOPA	Primavera	76	Agrião	71	Creme de legumes	85	Couve portuguesa	83	Creme de ervilhas	73
PRATO 1	Salada de atum com feijão-frade, batata cozida, cenoura e ovo cozido (3,4)	532	Arroz de aves (frango e peru)	286	Red fish (4) no forno com batata assada e feijão verde	279	Peito de peru estufado com cenoura às rodelas e massa espiral (1,12)	266	Empadão de arroz chow chow com legumes e ovo (arroz, ovo, cenoura, ervilhas, milho, tomate e cogumelos) (3)	428
PRATO 2	Salada de feijão-frade, batata cozida e cenoura	361	Caril de grão-de-bico com arroz	389	Tirinhas de tofu (1) no forno com laranja, batata assada e feijão verde	301	Bife de seitan estufado com cenoura às rodelas e curgete e massa espiral (1)	208	Feijoadade legumes e cogumelos com arroz	393
HORTICOLAS	Rúcula, cenoura e milho	54	Alface, cenoura e beterraba	35	Pepino, beterraba e alface	33	Cenoura, tomate e pepino	19	Alface, couve-roxa e milho	59
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pera assada	44/33	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Leite creme (7)	44/122
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Fafo de bolo (1,7) e iogurte líquido (7)	215	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7) , iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (23/12/24)	Kcal	Terça-Feira (24/12/24)	Kcal	Quarta-Feira (25/12/24)	Kcal	Quinta-Feira (26/12/24)	Kcal	Sexta-Feira (27/12/24)	Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	86					Creme de Abóbora com espinafres	76	Camponesa (com feijão vermelho)	110
PRATO 1	Cavala estufada lascada com massa lacinhos (1,4)	249					Barrinhas de pescada no forno (1,4) com arroz de cenoura e ervilhas	314	Cubos de frango salteados com cogumelos, cenoura, brócolos e massa espiral (1)	353
PRATO 2	Bolonhesa de soja (1,6)	408					Tiras de tofu estufadas (6) com arroz de cenoura e ervilhas	357	Cubos de seitan salteados com cogumelos, cenoura, brócolos e massa espiral (1)	321
HORTICOLAS	Alface, tomate e rúcula	24					Cenoura, couve-roxa e pepino	29	Alface, tomate e milho	46
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44					Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266					Bolacha maria (1,6,7) , iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão com queijo (1,7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (30/12/24)	Kcal	Terça-Feira (31/12/24)	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
SOPA	Creme de Abóbora	63								
PRATO 1	Salada russa com ovo cozido (batata, ovo, cenoura, ervilhas e milho) (3)	427								
PRATO 2	Tofu à Gomes de Sá (6)	403								
HORTICOLAS	Cenoura, alface e tomate	19								
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44								
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266								