

Componente da refeição	6 Jan Segunda-feira	7 Jan Terça-feira	8 Jan Quarta-feira	9 Jan Quinta-feira	10 Jan Sexta-feira
SOPA	Couve-flor, brócolos e feijão branco	Crema de abóbora e feijão-verde	Legumes 4 estações (macedónia e nabos)	Penca com feijão vermelho	Couve-de-bruxelas e curgete
CARNE	Frango assado com molho à Bairrada com batata frita palha	Espetada de porco no forno com arroz de grelos	Massa à Lavrador (carne de novilho)	Lombo de porco assado com batata assada	Bife de peru c/ molho de cogumelos e <i>fusilli</i> salteado
PESCADO	Arroz seco de marisco	Pescada com grelos, broa e batata no forno	Badejo de escabeche com puré de 3 legumes	Potas estufadas com arroz de macedónia	Salmão assado com batata assada e legumes assados
VEGETARIANO ¹	Chili de feijão branco com legumes com arroz de açafrão	Esparguete salteado com tofu, aipo e cenoura	Soja à camponesa com arroz de couves	Caril de seitan e legumes com arroz de macedónia	Crepes recheados com grão-de-bico e legumes com <i>fusilli</i> salteado

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Validado por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 13-12-2019

¹ O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Componente da refeição	13 Jan Segunda-feira	14 Jan Terça-feira	15 Jan Quarta-feira	16 Jan Quinta-feira	17 Jan Sexta-feira
SOPA	Creme de favas e cenoura	Couve lombarda e lentilhas	Caldo verde	Couve coração e feijão branco	Brócolos
CARNE	Bifanas de porco com arroz de açafrão	Carne de vaca estufada com arroz de legumes	Costeletas de porco à salsicheiro com esparguete	Frango à Lina com puré de batata	Jardineira de peru com arroz
PESCADO	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade	Empadão de atum e brócolos	Carapau assado à Portuguesa com arroz de grelos	Massada de peixe panga e molho de tomate	Pescada assada com legumes com batata assada
VEGETARIANO ¹	Tofu à Gomes de Sá	Esparguete à bolonhesa com lentilhas	Strogonoff de seitan com arroz de grelos	Lasanha de tofu e legumes	Feijoada vegetariana à moda do Porto com arroz

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Validado por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 13-12-2019

¹ O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Componente da refeição	20 Jan Segunda-feira	21 Jan Terça-feira	22 Jan Quarta-feira	23 Jan Quinta-feira	24 Jan Sexta-feira
SOPA	Espinafres e cenoura	Creme de couve-flor e favas	Couve branca e lentilhas	Cenoura e ervilhas	Juliana de legumes
CARNE	Entremeada de porco grelhada com arroz e feijão preto estufado	Peito de peru no forno com massa macarronete salteada	Arroz de frango guisado com legumes	Carne de porco à Portuguesa com arroz	Carne de vaca guisada com ervilhas e esparguete
PESCADO	Caril de frutos do mar com arroz	Peixe-espada à Madeirense (c/ banana) com batata cozida	Salada de atum com massa <i>fusilli</i> , ervilhas e cenoura	Bacalhau salteado com batata, couve e grelos	Filetes de pescada gratinados c/ molho de marisco e arroz de ervilhas
VEGETARIANO ¹	Empadão de arroz com espinafres e soja	Bife de tofu grelhado com molho de tomate e massa macarronete salteada	Guisado de feijão preto com legumes e arroz de macedónia	Massa à lavrador vegetariana com seitan	Caril de grão-de-bico e legumes com arroz de ervilhas

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Validado por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 13-12-2019

¹ O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Componente da refeição	27 Jan Segunda-feira	28 Jan Terça-feira	29 Jan Quarta-feira	30 Jan Quinta-feira	31 Jan Sexta-feira
SOPA	Feijão vermelho e couve branca	Alho francês e <i>croutons</i>	Couve portuguesa	Espinafres e grão-de-bico	Creme de aipo, grelos e favas
CARNE	Frango assado no forno com arroz e legumes assados	<i>Stroganoff</i> de peru com esparguete salteado	Rojões de porco com batata corada e arroz	Empadão de carne de novilho	Perna de frango estufada c/ feijão vermelho e pimentos com arroz
PESCADO	Tentáculos de potas estufados com cenoura e puré de batata	Raia grelhada com arroz de salsa e couve-de-bruxelas salteada	Salmão no forno com cebolada e massa <i>fusilli</i> gratinada	Pescada à Bulhão Pato com batata salteada	Badejo à Zé do Pipo
VEGETARIANO ¹	Ensopado de lentilhas com arroz	Massa filo com tofu e cogumelos no forno com arroz de salsa	Caldeirada de seitan	Chili de feijão vermelho com arroz de legumes	Lasanha de soja à bolonhesa

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Validado por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 13-12-2019

¹ O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.