

Componente da refeição	2 Dez Segunda-feira	3 Dez Terça-feira	4 Dez Quarta-feira	5 Dez Quinta-feira	6 Dez Sexta-feira
SOPA	Alho francês e cenoura	Couve-de-bruxelas e lentilhas	Cenoura e couve lombarda	Creme de abóbora e ervilhas	Penca, nabos e feijão manteiga
CARNE	Chanfana de borrego com batata cozida e grelos salteados	Perna de peru assada com batata assada com alecrim	Frango estufado com legumes e esparguete salteado	Carne de porco à Alentejana	Caril de frango com arroz de ervilhas
PESCADO	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão vermelho	Badejo assado com arroz de açafrão	Tentáculos de pota grelhados com coentros e batata a murro	Tortilha de atum e tomate com arroz de brócolos	Filete de peixe <i>Panga</i> à Zé do Pipo
VEGETARIANO <sup>1</sup>	Seitan à Gomes de Sá	Mil folhas de soja e legumes com arroz de açafrão	Lentilhas estufadas com curgete, cenoura e aipo com esparguete salteado	Arroz chau-chau com tofu	Hambúrguer de grão-de-bico no forno 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

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

Data: 15-11-2019

Componente da refeição	9 Dez Segunda-feira	10 Dez Terça-feira	11 Dez Quarta-feira	12 Dez Quinta-feira	13 Dez Sexta-feira
SOPA	Creme de alho francês	Espinafres e feijão frade	Feijão verde	Favas, cenoura e couve portuguesa	Grelhos e feijão vermelho
CARNE	Arroz de novilho à Portuguesa	Espetadas de peru no forno c/ <i>penne</i> salteado à Primavera	Perna de porco assada com batata assada e arroz	Frango à cervejeiro com puré de batata	Fêveras de porco grelhadas com arroz de macedónia
PESCADO	Feijoada de chocos com arroz de cenoura	Solha no forno com cebolada e batata cozida	Carbonara de salmão com cogumelos e massa <i>fusilli</i>	Carapaus fritos com arroz de tomate	Sardinha assada com batata a murro e gaspacho
VEGETARIANO <sup>1</sup>	“Bife” de seitan grelhado com cebola caramelizada e arroz de cenoura	Lasanha de brócolos, grão-de-bico e ervilhas	Tofu salteado com cogumelos e mistura chinesa com arroz	Massa à lavrador com soja	Crepes de legumes com feijão frade e arroz de macedónia

#### 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: 15-11-2019

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

Componente da refeição	16 Dez Segunda-feira	17 Dez Terça-feira	18 Dez Quarta-feira	19 Dez Quinta-feira	20 Dez Sexta-feira
SOPA	Creme de espinafres	Alho francês e couve-flor	Feijão branco e repolho	Nabos e ervilhas	Couve lombarda e grão-de-bico
CARNE	Alheira no forno com batata a murro e grelos salteados	Frango à Brás	Jardineira de carne de vaca com arroz	Rancho (frango e porco)	Arroz de pato
PESCADO	Caril de potas com arroz de salsa	Red-fish assado à Portuguesa com batata assada e arroz de ervilhas	Cação no forno com molho de marisco e puré de batata	Pescada à Rosa do Adro com batata cozida	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
VEGETARIANO <sup>1</sup>	Bifes de tofu grelhados com arroz de salsa e migas de feijão frade com grelos	Lentilhas estufadas com seitan e fusilli salteado	Curgete recheada com soja e arroz	Arroz à Grega com seitan	Empadão de tofu

#### 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: 15-11-2019

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