

Componente da refeição	2 Mar Segunda-feira	3 Mar Terça-feira	4 Mar Quarta-feira	5 Mar Quinta-feira	6 Mar 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 pelo Serviço de Alimentação SASUP



Joana Gaudêncio, Nutricionista C.P. 2793N

Data: 12-02-2020

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

Componente da refeição	9 Mar Segunda-feira	10 Mar Terça-feira	11 Mar Quarta-feira	12 Mar Quinta-feira	13 Mar 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 pelo Serviço de Alimentação SASUP



Joana Gaudêncio, Nutricionista C.P. 2793N

Data: 12-02-2020

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

Componente da refeição	16 Mar Segunda-feira	17 Mar Terça-feira	18 Mar Quarta-feira	19 Mar Quinta-feira	20 Mar 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	Peixe-espada à Madeirense (c/ banana) com batata cozida	Filetes de pescada gratinados c/ molho de marisco e arroz de cenoura	Salada de atum com massa <i>fusilli</i> , ervilhas e cenoura	Caril de frutos do mar com arroz	Bacalhau salteado com batata, couve e grelos
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 pelo Serviço de Alimentação SASUP



Joana Gaudêncio, Nutricionista C.P. 2793N

Data: 12-02-2020

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

Componente da refeição	23 Mar Segunda-feira	24 Mar Terça-feira	25 Mar Quarta-feira	26 Mar Quinta-feira	27 Mar 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 batata 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	Feijoada de potas com arroz	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	Hambúrguer de grão com molho de tomate e esparguete	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 pelo Serviço de Alimentação SASUP



Joana Gaudêncio, Nutricionista C.P. 2793N

Data: 12-02-2020

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

Componente da refeição	30 Mar Segunda-feira	31 Mar Terça-feira	1 Abr Quarta-feira	2 Abr Quinta-feira	3 Abr Sexta-feira
SOPA	Creme de abóbora e lentilhas	Couve-flor, cenoura e ervilhas	Alho francês e beringela	Nabiças e cogumelos	Penca e feijão branco
CARNE	Costeleta de porco em molho de tomate com arroz de feijão-verde	Macarronada de carne de vaca gratinada	Peru estufado em vinho tinto com cogumelos e arroz à Primavera	Feijoada à Transmontana (porco) com arroz de cenoura	Bife de frango grelhado com arroz e macedónia salteada
PESCADO	Solha grelhada com batata cozida e molho verde	<i>Red-fish</i> assado com batata assada com tomilho	Massada de pescada e salmão	Abrótea assada com legumes assados e puré de batata	Migas de bacalhau com grão-de-bico e brócolos
VEGETARIANO ¹	Jardineira de soja com arroz de feijão-verde	Macarrão gratinado com cogumelos e seitan	Migas de lentilhas com arroz à Primavera	Bifes de tofu com molho de pimentos e coco com arroz de cenoura	Empadão de soja e brócolos

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 pelo Serviço de Alimentação SASUP



Joana Gaudêncio, Nutricionista C.P. 2793N

Data: 12-02-2020

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