

Componente da refeição	3 Fev Segunda-feira	4 Fev Terça-feira	5 Fev Quarta-feira	6 Fev Quinta-feira	7 Fev 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	Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia salteada	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	Costeleta de porco em molho de tomate com arroz de feijão-verde
PESCADO	Migas de bacalhau com grão-de-bico e brócolos	<i>Red-fish</i> assado com batata assada com tomilho	Abrótea assada com arroz e legumes assados	Massada de pescada e salmão	Solha grelhada com batata cozida e molho verde
VEGETARIANO ¹	Empadão de soja e brócolos	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	Jardineira de soja com arroz de feijão-verde

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:



Alteração validada por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 27-01-2020

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

Componente da refeição	10 Fev Segunda-feira	11 Fev Terça-feira	12 Fev Quarta-feira	13 Fev Quinta-feira	14 Fev Sexta-feira
SOPA	Alho francês e cenoura	Couve-de-bruxelas e lentilhas	Cenoura e couve lombarda	Crema de abóbora e ervilhas	Penca, nabos e feijão manteiga
CARNE	Feijoada à Brasileira c/ arroz, couve mineira e farofa	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 salada russa	Badejo assado com arroz de macedónia	Feijoada de marisco com arroz de açafrão	Tortilha de atum e tomate com arroz	Filete de peixe <i>Panga</i> à Zé do Pipo
VEGETARIANO ¹	Seitan à Gomes de Sá	Mil folhas de soja e legumes com arroz de macedónia	Lentilhas estufadas com curgete, cenoura e aipo com esparguete salteado	Arroz chau-chau com tofu	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com massa

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: 23-01-2020

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

Componente da refeição	17 Fev Segunda-feira	18 Fev Terça-feira	19 Fev Quarta-feira	20 Fev Quinta-feira	21 Fev 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 ¹	“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: 21-01-2020

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

Componente da refeição	24 Feb Segunda-feira	25 Feb Terça-feira	26 Feb Quarta-feira	27 Feb Quinta-feira	28 Feb 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	Rancho (frango e porco)	Frango à Brás	Jardineira de carne de vaca com arroz	Alheira no forno com batata a murro e grelos salteados	Arroz de pato
PESCADO	Caril de potas com arroz de salsa	<i>Red-fish</i> 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 ¹	Bifes de tofu grelhados com arroz de salsa e migas de feijão frade com grelos	Lentilhas estufadas com seitan e <i>fusilli</i> 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: 23-01-2020

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