

Componente da refeição	4 Nov Segunda-feira	5 Nov Terça-feira	6 Nov Quarta-feira	7 Nov Quinta-feira	8 Nov Sexta-feira
SOPA	Creme de favas e cenoura	Couve lombarda e lentilhas	Caldo verde	Couve coração e feijão branco	Brócolos
CARNE	Alheira no forno com batata a murro	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 arroz de tomate	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	Stroganoff de seitan com arroz de grelos	Lasanha de legumes e tofu	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: 22-10-2019

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

Componente da refeição	11 Nov Segunda-feira	12 Nov Terça-feira	13 Nov Quarta-feira	14 Nov Quinta-feira	15 Nov 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 macarronete salteado	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 macarronete salteado	Feijão preto guisado com legumes e arroz de macedónia	Massa à lavrador 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: 22-10-2019

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

Componente da refeição	18 Nov Segunda-feira	19 Nov Terça-feira	20 Nov Quarta-feira	21 Nov Quinta-feira	22 Nov 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: 22-10-2019

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

Componente da refeição	25 Nov Segunda-feira	26 Nov Terça-feira	27 Nov Quarta-feira	28 Nov Quinta-feira	29 Nov 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 de macedónia	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 e arroz	Massada de pescada e salmão	Abrótea assada com arroz de cenoura	Migas de bacalhau com grão-de-bico e brócolos
VEGETARIANO ¹	Jardineira de soja com arroz de feijão-verde	Massa <i>penne</i> gratinada com cogumelos e seitan	Migas de lentilhas com arroz de macedónia	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 por Nutricionista do
Serviço de Alimentação dos SASUP

 C.P. 2793N

Data: 22-10-2019

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