
























# EMENTA SEMANAL

## 3-7 Fevereiro 2025



SEGUNDA-FEIRA (3/02/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de abóbora e feijão branco	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Calamares com arroz de cenoura e salada (alface e tomate) 	583kcal	28g	59g	9.6g
OPÇÃO VEGETARIANA	Medalhões de vegetais com arroz de cenoura e salada (alface e tomate)	270g	7g	26g	4g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (4/02/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve-flor	63kcal	1.2g	6g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Vitela estufada com ervilhas com massa cotovelinhos e salada (pepino e alface) 	602kcal	39g	69g	17g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salteado de legumes e ovo cozido ralado com massa cotovelinhos 	438kcal	32g	25g	11g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (5/02/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura	62kcal	2g	11g	1g
PRATO PRINCIPAL	Lombinhos de pescada gratinados com arroz de açafraão e salada (tomate e couve-roxa)  	518kcal	39g	58g	14g
OPÇÃO VEGETARIANA	Ovo mexido com espinafres e arroz de açafraão	448kcal	14g	22g	3g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (6/02/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de legumes	66kcal	1.5g	9.8g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Rojões à portuguesa com batata e salada (alface e cenoura)	505kcal	25g	58g	15g
OPÇÃO VEGETARIANA	Estufado de feijão com legumes e batata corada	458kcal	19g	68g	8g
SOBREMESA	Petit Gâteau 				
SEXTA-FEIRA (7/02/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de brócolos e couve branca	92kcal	2g	11g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Cubinhos de frango com legumes salteados e massa de lacinhos 	540kcal	51g	57g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cozido de grão e abóbora com massa de lacinhos 	363kcal	20g	52g	5g
SOBREMESA	Fruta da época				

Alergénios Alimentares							
	<b>Aipo</b>		<b>Amendoim</b>		<b>Leite</b>		<b>Glúten</b>
	<b>Soja</b>		<b>Sementes de sésamo</b>		<b>Crustáceos</b>		
	<b>Tremoço</b>		<b>Mostarda</b>		<b>Molúsculos</b>		
	<b>Frutos de Casca Rija</b>		<b>Sulfitos</b>		<b>Pescado</b>		

