



Quinta

Sopa	Sopa de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Febras de Porco com arroz ¹⁴
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja ⁶
Salada	Alface e Cenoura Raspada
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de Cavala com Salada Russa ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



#maisLeguminosas

"As leguminosas (grão-de-bico, feijão, favas, ervilhas, lentilhas), bem presentes em muitos pratos típicos da culinária portuguesa, são alimentos muito interessantes do ponto de vista nutricional. São bons fornecedores quer de hidratos de carbono quer de proteína, e os seus benefícios para a saúde estão também associados ao seu teor de fibra, vitaminas e alguns minerais como o ferro." Saudáveis e à Portuguesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rojões com Arroz ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru com macarronete e macedónia ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de Legumes ^{1,3}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno ^{5,6}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz ^{1,3,5,6}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,7,14}
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Frutos oleaginosos e sementes

"O consumo de frutos oleaginosos (amêndoa, noz, pinhão, amendoim) alimentos típicos da nossa tradição alimentar mediterrânica, é também um componente importante de uma alimentação saudável. Os seus benefícios para a saúde, em particular para a saúde cardiovascular, estão associados ao seu teor em ácidos gordos polinsaturados n-3, cujo conteúdo se destaca na noz...o consumo de cerca de 4 porções (de 30 g cada) por semana é o recomendado."

Saudáveis e à Portuguesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.