



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	ENCERRADO	
3ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Feijão-verde Hambúrguer grelhado com arroz branco Massinha de salmão com salada Carapaus grelhados com batata e couve - lombarda cozida Fruta da época / logurte	135 527 625 355 60/89
4ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Hortaliça Tortilha de frango com salada mista Pescadinhas de rabo na boca fritas com arroz de grelos Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada mista Fruta da época / logurte	218 554 685 555 60/89
5ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Caldo verde Carne de porco à Alentejana com batata frita aos cubos Bacalhau à Gomes de Sá Solha grelhada com batata e couve-bruxelas cozida Fruta da época / logurte	155 789 505 355 60/89
6ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Creme de legumes Tirinhas de frango com cogumelos e arroz de cenoura Salada de atum com feijão-frade Carne de vaca estufada simples com esparguete e cenoura Fruta da época / logurte	147 567 546 876 60/89



\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	156
	Carne	Almôndegas de carne com esparguete	966
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz de cenoura	771
	Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura ralada	863
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
3ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	205
	Carne	Panados de fiambre e queijo com arroz de ervilhas	734
	Peixe	Empadão de peixe com salada mista	689
	Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde	776
	Sobremesa	Leite creme / logurte / Fruta da época	120/89/60
4ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	138
	Carne	Perna de frango assada no forno com batata frita pala-pala	995
	Peixe	Salada de peixe com batata, ervilhas e cenoura	525
	Dieta	Borrego estufado com arroz e feijão-verde	621
	Sobremesa	logurte / Fruta da época	89/60
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	160
	Carne	Empadão de vitela	624
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	655
	Dieta	Peixe grelhado com molho de limão, batata e couve-flor	684
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	155
	Carne	Febras de porco grelhadas com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde salteado	620
	Peixe	Arroz de polvo	520
	Dieta	Peru estufado simples com arroz de ervilhas	757
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado / logurte	60/189/89



\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	138
	Carne	Lasanha de carne	520
	Peixe	Filetes de peixe dourados com arroz de tomate	789
	Dieta	Febra de porco grelhada com esparguete e legumes salteados	621
	Sobremesa	logurte / Fruta da época / Gelado	89/60/189
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	147
	Carne	Strogonoff de porco com arroz de cenoura	726
	Peixe	Bacalhau com natas	1307
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	685
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	Esparguete à bolonhesa	720
	Peixe	Rissóis de camarão com arroz de ervilhas	801
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de manteiga	487
	Sobremesa	logurte / Fruta da época /	89/60
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia	176
	Carne	Perna de porco assada com massa espiral e salada	745
	Peixe	Caldeirada de bacalhau	467
	Dieta	Salmão no forno com batata e legumes cozidos	655
	Sobremesa	Gelatina / logurte / Fruta da época	110/89/60
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	174
	Carne	Vitela estufada com macarrão	643
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar	876
	Dieta	Frango corado no forno com esparguete	924
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89

\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.



A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	147
	Carne	Croquetes de vitela com arroz de ervilhas	853
	Peixe	Pescada estufada com batata, cenoura e feijão - verde	796
	Dieta	Peixe cozido com legumes	685
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa	182
	Carne	Febras de porco fritas com massa fusilli tricolor	674
	Peixe	Arroz de abrótea à Pescador	628
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes	497
	Sobremesa	Fruta da época / logurte / Leite - creme	60/89/120
4ª FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	155
	Carne	Almôndegas mistas com puré de batata	718
	Peixe	Lulas estufadas com puré de batata e legumes salteados	662
	Dieta	Peru corado simples com arroz de cenoura	813
	Sobremesa	Fruta da época / logurte / Salada de frutas	60/89/205
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	150
	Carne	Arroz de pato com salada mista	903
	Peixe	Bacalhau espiritual com cenoura ralada	491
	Dieta	Lombos de peixe no forno com puré de batata	569
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89



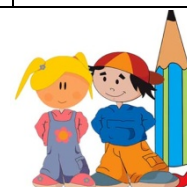
\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	139
	Carne	Massa à Garotada (ovos mexidos e salsicha)	585
	Peixe	Peixe assado no forno com batata cozida e salada	657
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	685
	Sobremesa	Fruta da época / logurte / Gelatina	60/89/110
3ª FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	Cubinhos de carne de vaca estufada com massa macarrão e salada mista	694
	Peixe	Salada de grão com bacalhau e brócolos	711
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa espiral e salada mista	572
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	155
	Carne	Empadão de carne com salada mista	894
	Peixe	Peixinhos de pescada com arroz de ervilhas	760
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e brócolos	685
	Sobremesa	Fruta da época / logurte	60/89
6ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	147
	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1015
	Peixe	Bolonhesa de atum	725
	Dieta	Empadão de espinafres com queijo	448
	Sobremesa	Fruta da época / logurte / Gelado	60/89/296



\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	150
	<i>Carne</i>	Rolo de carne no forno de aves com esparguete	533
	<i>Peixe</i>	Salada Camponesa com pescada desfiada	535
	<i>Dieta</i>	Perna de frango cozida com arroz branco	508
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	60/89
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho - francês	145
	<i>Carne</i>	Tirinhas de porco com cogumelos e arroz branco	726
	<i>Peixe</i>	Pescada à Francesa com arroz de ervilhas	789
	<i>Dieta</i>	Peixe grelhado com batata e feijão-verde cozido	722
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	60/89
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Camponesa	182
	<i>Carne</i>	Frango de tomatada com arroz branco e salada mista	869
	<i>Peixe</i>	Peixe assado no forno com batata assada	585
	<i>Dieta</i>	Bife de frango grelhado com massa espiral	438
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	60/89
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com espinafres	142
	<i>Carne</i>	Hambúrguer misto com batata frita pala-pála	559
	<i>Peixe</i>	Tesourinhos de pescada no forno com salada russa	558
	<i>Dieta</i>	Peixe cozido com batata e hortaliça cozida	423
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	60/89
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de vegetais	174
	<i>Carne</i>	Carne de porco assada com massa espiral	656
	<i>Peixe</i>	Solha grelhada com batata e feijão verde	378
	<i>Dieta</i>	Fígado vaca grelhado com arroz de cenoura	531
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	60/89

\* Ementa sujeita a alteração.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.