



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	156
	Carne	Almôndegas de carne com <b>esparguete (1)</b>	665
	Peixe	Lombinhos de <b>pescada (4)</b> à Zé do Pipo	771
	Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura ralada	731
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	205
	Carne	Febras grelhadas com arroz de ervilhas	586
	Peixe	<b>Empadão de peixe (4,7)</b> com salada mista	689
	Dieta	<b>Abrótea cozida (4)</b> com batata, cenoura e feijão-verde	552
	Sobremesa	<b>Leite creme (3,7) / logurte (7) /</b> Fruta da época	120/89/65
4ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	138
	Carne	Perna de frango assada no forno com batata frita pala-pala	995
	Peixe	Salada de <b>peixe (4)</b> com batata, ervilhas e cenoura	525
	Dieta	Borrego estufado com arroz e feijão-verde	621
	Sobremesa	<b>logurte (7) /</b> Fruta da época	89/65
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	160
	Carne	<b>Empadão (1,3,7)</b> de vitela	624
	Peixe	<b>Pastéis de bacalhau (1,4)</b> com arroz de tomate	655
	Dieta	<b>Peixe grelhado (4)</b> com molho de limão, batata e couve-flor	684
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais	119
	Carne	Pá de porco assada com <b>massa espiral (1)</b>	656
	Peixe	<b>Solha grelhada (4)</b> com batata cozida, cenoura e feijão-verde	456
	Dieta	Febras grelhadas com <b>esparguete (1)</b> e legumes salteados	561
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



\* 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	<b>Hambúguer (1,6,12)</b> de vaca grelhado com <b>massa espiral (1)</b>	491
	Peixe	<b>Peixe assado (4)</b> no forno com batata cozida e salada	395
	Dieta	<b>Pescada (4)</b> cozida com batata, cenoura e brócolos	496
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b> / <b>Gelatina (12)</b>	65/89/184
3ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	174
	Carne	Carne de porco no forno com arroz	692
	Peixe	<b>Solha frita (4)</b> com arroz de tomate	684
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura	534
	Sobremesa	<b>logurte (7)</b> / <b>Gelado (7)</b> / Fruta da época	89/189/65
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	<b>Ovos mexidos (3)</b> com <b>salsichas (1,6,12)</b> arroz branco e cenoura ralada	666
	Peixe	Salada de grão com <b>bacalhau (4)</b> e brócolos	696
	Dieta	Carne de vaca estufada com <b>puré de batata (7,12)</b>	536
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	155
	Carne	<b>Esparguete (1)</b> à <b>bolonhesa (1,6,12)</b>	643
	Peixe	<b>Rissóis de pescada (1,3,4)</b> com arroz de ervilhas	679
	Dieta	<b>Peixe grelhado (4)</b> com batata cozida e brócolos	475
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	147
	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	609
	Peixe	<b>Bolonhesa de atum (1,4,6,12)</b>	622
	Dieta	<b>Empadão de queijo (1,3,7)</b> com espinafres	448
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



\* 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 <b>massinhas (1)</b>	147
	Carne	<b>Croquetes (1,6,12)</b> de vitela com arroz de ervilhas	813
	Peixe	<b>Pescada (4)</b> estufada com batata, cenoura e feijão - verde	472
	Dieta	<b>Peixe cozido (4)</b> com legumes	330
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa	182
	Carne	Lombo de porco assado com <b>massa fusilli tricolor (1)</b>	638
	Peixe	Arroz de <b>abrótea à Pescador (4)</b>	458
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes	497
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b> / Leite – creme	65/89/120
4ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	160
	Carne	<b>Massa Carbonara (1,,3,6,7,12)</b>	615
	Peixe	<b>Filetes de pescada (4)</b> dourados com arroz primavera	659
	Dieta	<b>Posta de peixe (4)</b> grelhada com molho de manteiga, batata e legumes	487
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
5ª FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	150
	Carne	Arroz de Pato	650
	Peixe	<b>Bacalhau espiritual (1,7)</b> com cenoura ralada	491
	Dieta	Lombos de peixe no forno com <b>puré de batata (1,7)</b>	575
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



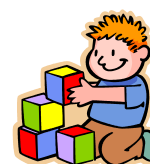
\* Ementa sujeita a alteração.

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	<b>Rolo de carne (1,6,12,13)</b> com arroz de cenoura	558
	Peixe	<b>Calamares (1,3,4)</b> com arroz de tomate	789
	Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com <b>esparguete (1)</b> e legumes salteados	549
	Sobremesa	<b>logurte (7)</b> / Fruta da época / <b>Gelado (7)</b>	89/65/189
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	147
	Carne	<b>Strogonoff de porco (7,12)</b> com arroz de cenoura	691
	Peixe	<b>Bacalhau com natas (7)</b>	679
	Dieta	<b>Pescada (4)</b> cozida com batata, cenoura e brócolos	490
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	<b>Omeleta (3)</b> de <b>fiambre (1,7)</b> com batata frita pala pala	800
	Peixe	<b>Rissóis de camarão (1,2,3,4)</b> com arroz de ervilhas	692
	Dieta	Perna de peru corada com arroz de manteiga	683
	Sobremesa	<b>logurte (7)</b> / Fruta da época / <b>Arroz – doce (7)</b>	89/65/212
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia	176
	Carne	Arroz à salsicheiro (carne de porco, carne de vaca e <b>salsichas (12)</b> )	835
	Peixe	<b>Solha (4)</b> no forno com batata cozida	396
	Dieta	<b>Salmão (4)</b> grelhado com batata cozida e salada	683
	Sobremesa	<b>logurte (7)</b> / Fruta da época	89/65
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	147
	Carne	Jardineira de vaca	575
	Peixe	<b>Arroz de peixe (4)</b> com frutos do mar	475
	Dieta	Frango corado no forno com <b>esparguete (1)</b>	510
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



\* 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	Feijão-verde	150
	Carne	<b>Panados de queijo (1,7)</b> e fiambre com <b>esparguete (1)</b>	632
	Peixe	Salada Camponesa com pescada desfiada	535
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz branco	508
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Alho - francês	145
	Carne	Tirinhas de porco com <b>cogumelos (12)</b> e arroz branco	593
	Peixe	<b>Pescada (4)</b> à <b>Francesa (1,3)</b> com arroz de ervilhas	678
	Dieta	<b>Peixe grelhado (4)</b> com batata e feijão-verde cozido	471
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
4ª FEIRA	Sopa	Camponesa	182
	Carne	Frango de tomatada com arroz branco e salada mista	536
	Peixe	<b>Peixe assado (4)</b> no forno com batata assada	585
	Dieta	Bife de frango grelhado com <b>massa espiral (4)</b>	438
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	140
	Carne	Febras à salsicheiro com batata frita e cenoura ralada	711
	Peixe	<b>Tesourinhos de pescada (1,4)</b> no forno com salada russa	537
	Dieta	<b>Peixe cozido (4)</b> com batata e hortaliça cozida	427
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais legumes	174
	Carne	<b>Almôndegas mistas (1,6,12)</b> com arroz branco	693
	Peixe	<b>Peixe (4)</b> assado no forno com batata assada	407
	Dieta	Peru estufado simples com arroz de cenoura	588
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



\* 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 legumes	218
	Carne	Carne de porco com <b>macarrão (1)</b>	630
	Peixe	<b>Peixe no forno (1)</b> com batata assada	685
	Dieta	Perna de peru estufado simples com arroz e couve- bruxelas cozidas	555
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	135
	Carne	<b>Hambúrguer (1,6,12)</b> grelhado com batata frita pala-pala	789
	Peixe	<b>Carapaus fritos (1,4)</b> com açorda de coentros	625
	Dieta	<b>Peixe grelhado (4)</b> com batata e brócolos cozidos	355
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	<b>Esparguete (1) à bolonhesa (1,6,12)</b>	643
	Peixe	<b>Rissóis de camarão (1,3,4)</b> com arroz de ervilhas	692
	Dieta	Bife de frango grelhado com <b>arroz de manteiga (7)</b>	524
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia	161
	Carne	Perna de porco assada com <b>massa espiral (1)</b>	656
	Peixe	Caldeirada de <b>bacalhau (4)</b>	428
	Dieta	<b>Salmão (4)</b> no forno com batata e legumes cozidos	598
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b> / <b>Gelatina de morango (12)</b>	65/89/184
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais de legumes	119
	Carne	Vitela estufada com <b>macarrão (1)</b>	649
	Peixe	<b>Massinha (1)</b> de <b>salmão (4)</b> com salada	829
	Dieta	Frango corado com <b>esparguete (1)</b>	532
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89



\* 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.