



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	156
	Carne	Almôndegas de carne com esparguete (1)	665
	Peixe	Lombinhos de pescada (4) à Zé do Pipo	771
	Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura ralada	731
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	205
	Carne	Febras grelhadas com arroz de ervilhas	586
	Peixe	Empadão de peixe (4,7) com salada mista	689
	Dieta	Abrótea cozida (4) com batata, cenoura e feijão-verde	552
	Sobremesa	Leite creme (3,7) / logurte (7) / 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 peixe(4) com batata, ervilhas e cenoura	525
	Dieta	Borrego estufado com arroz e feijão-verde	621
	Sobremesa	logurte (7) / Fruta da época	89/65
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	160
	Carne	Empadão (1,3,7) de vitela	624
	Peixe	Pastéis de bacalhau (1,4) com arroz de tomate	655
	Dieta	Peixe grelhado (4) com molho de limão, batata e couve-flor	684
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Vegetais	119
	Carne	Pá de porco assada com massa espiral (1)	656
	Peixe	Solha grelhada (4) com batata cozida, cenoura e feijão-verde	456
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete (1) e legumes salteados	561
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89



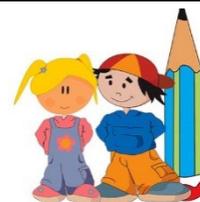
* Ementa sujeita a alteração.

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	Hambúrguer (1,6,12) de vaca grelhado com massa espiral (1)	491
	Peixe	Peixe assado (4) no forno com batata cozida e salada	395
	Dieta	Pescada(4) cozida com batata, cenoura e brócolos	496
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7) / Gelatina (12)	65/89/184
3ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	174
	Carne	Carne de porco no forno com arroz	692
	Peixe	Solha frita (4) com arroz de tomate	684
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura	534
	Sobremesa	logurte (7) / Gelado (7) / Fruta da época	89/189/65
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	Ovos mexidos (3) com salsichas (1,6,12) arroz branco e cenoura ralada	666
	Peixe	Salada de grão com bacalhau (4) e brócolos	696
	Dieta	Carne de vaca estufada com puré de batata (7,12)	536
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	155
	Carne	Esparguete (1) à bolonhesa (1,6,12)	643
	Peixe	Rissóis de pescada (1,3,4) com arroz de ervilhas	679
	Dieta	Peixe grelhado (4) com batata cozida e brócolos	475
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	147
	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	609
	Peixe	Bolonhesa de atum (1,4,6,12)	622
	Dieta	Empadão de queijo (1,3,7) com espinafres	448
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	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 massinhas (1)	147
	Carne	Croquetes (1,6,12) de vitela com arroz de ervilhas	813
	Peixe	Pescada (4) estufada com batata, cenoura e feijão - verde	472
	Dieta	Peixe cozido (4) com legumes	330
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa	182
	Carne	Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor (1)	638
	Peixe	Arroz de abrótea à Pescador (4)	458
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes	497
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7) / Leite – creme	65/89/120
4ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	160
	Carne	Massa Carbonara (1,3,6,7,12)	615
	Peixe	Filetes de pescada (4) dourados com arroz primavera	659
	Dieta	Posta de peixe (4) grelhada com molho de manteiga, batata e legumes	487
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	155
	Carne	Almôndegas mistas com arroz branco	684
	Peixe	Peixe assado com batata assada	643
	Dieta	Perú corado simples com arroz de cenoura	599
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	150
	Carne	Arroz de Pato	650
	Peixe	Bacalhau espiritual (1,7) com cenoura ralada	491
	Dieta	Lombos de peixe no forno com puré de batata (1,7)	575
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	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	Rolo de carne (1,6,12,13) com arroz de cenoura	558
	Peixe	Lombinhos de pescada panados com arroz de tomate	673
	Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com espaguete (1) e legumes salteados	549
	Sobremesa	logurte (7) / Fruta da época / Gelado (7)	89/65/189
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	147
	Carne	Strogonoff de porco (7,12) com arroz de cenoura	691
	Peixe	Bacalhau com natas (7)	679
	Dieta	Pescada (4) cozida com batata, cenoura e brócolos	490
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	65/89
4ª FEIRA	Sopa	Lavrador	161
	Carne	Omeleta (3) de fiambre (1,7) com batata frita pala pala	800
	Peixe	Rissóis de camarão (1,2,3,4) com arroz de ervilhas	692
	Dieta	Perna de peru corada com arroz de manteiga	683
	Sobremesa	logurte (7) / Fruta da época / Arroz – doce (7)	89/65/212
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia	176
	Carne	Arroz à salsicheiro (carne de porco, carne de vaca e salsichas (12))	835
	Peixe	Solha (4) no forno com batata cozida	396
	Dieta	Salmão (4) grelhado com batata cozida e salada	683
	Sobremesa	logurte (7) / Fruta da época	89/65
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	147
	Carne	Jardineira de vaca	575
	Peixe	Arroz de polvo	520
	Dieta	Frango corado no forno com espaguete (1)	510
	Sobremesa	Fruta da época / logurte (7)	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 Carne Peixe Dieta Sobremesa		
3ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	NATAL	
4ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa		
5ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Abóbora com espinafres Febras à salsicheiro com batata frita e cenoura ralada Douradinhos de pescada no forno com salada russa Peixe cozido (4) com batata e hortaliça cozida Fruta da época / logurte (7)	140 711 556 427 65/89
6ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Vegetais legumes Carne porco à Alentejana com batata frita aos cubos Peixe (4) assado no forno com batata assada Peru estufado simples com arroz de cenoura Fruta da época / logurte (7)	174 768 407 588 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 Carne Peixe Dieta Sobremesa		
3ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa		
4ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa		
5ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Macedónia Rolo de carne com arroz de cenoura Caldeirada de bacalhau (4) Peixe grelhado com batata e legumes cozidos Fruta da época / logurte (7) / Gelatina de morango (12)	161 683 428 541 65/89/184
6ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Vegetais de legumes Vitela estufada com macarrão (1) Massinha (1) de salmão (4) com salada Frango corado com esparguete (1) Fruta da época / logurte (7)	119 649 829 532 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.