



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	103
	Carne	<b>Esparguete (1)</b> gratinado com <b>carne picada (6,12)</b> e salada	700
	Peixe	<b>Pastéis de bacalhau (3,4,12)</b> com arroz de tomate	745
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida	413
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	204
	Carne	<b>Omelete de fiambre (3,7,12)</b> com arroz branco	689
	Peixe	<b>Peixe assado(4)</b> no forno com batata assada	459
	Dieta	<b>Abrótea cozida (4)</b> com batata, cenoura e feijão-verde	426
	Sobremesa	<b>Leite creme (3,7) / logurte(7) / Fruta da época</b>	120/89/65
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	130
	Carne	Febras de porco grelhadas com <b>massa fusilli (1)</b> feijão-verde salteado	560
	Peixe	<b>Bacalhau à Gomes de Sá (3,4)</b>	484
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	483
	Sobremesa	<b>logurte(7) / Gelado (7) / Fruta da época</b>	89/189/65
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	102
	Carne	Arroz à <b>salsicheiro (1,6,12)</b>	835
	Peixe	Salada de <b>peixe (4)</b> com batata, ervilha e cenoura	469
	Dieta	<b>Peixe (4)</b> grelhado com molho de limão, batata e couve-flor	450
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	94
	Carne	Carne de vaca estufada com batata cozida e salada	591
	Peixe	<b>Rissóis de camarão (1,2,3,12)</b> com arroz de ervilhas	648
	Dieta	<b>Robalo (4)</b> grelhado, com batata, cenoura e brócolos	457
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.

\* 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.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	104
	Carne	<b>Rolo de carne (1,6,12)</b> com arroz de cenoura	592
	Peixe	<b>Bacalhau (4)</b> cozido, com grão e batata cozida	558
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparregado (1)</b>	269
	Sobremesa	<b>logurte(7)</b> / Fruta da época / <b>Gelado (7)</b>	89/65/189
3ª FEIRA	Sopa	Juliana	102
	Carne	<b>Strogonoff de porco com puré de batata (7,12)</b>	567
	Peixe	<b>Peixe grelhado (4)</b> com molho de limão, batata e couve-flor	450
	Dieta	Cozido simples	716
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
4ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	174
	Carne	Arroz de pato	677
	Peixe	<b>Filetes de pescada gratinados (1,4)</b> com arroz Primavera	670
	Dieta	<b>Carapaus grelhados (4)</b> com batata e couve-lombarda cozida	417
	Sobremesa	<b>logurte (7)</b> / Fruta da época / <b>Arroz-doce (7)</b>	89/65/212
5ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		
6ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		

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.**

\* 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.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	ENCERRADO	
3ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Espinafres Febras fritas com <b>esparguete (1)</b> <b>Pescada (4)</b> assada no forno com batata corada e salada Bife de frango grelhado com <b>esparguete (1)</b> Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	103 700 503 461 65/89
4ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Creme de ervilhas Frango de tomatada com batata cozida Saladinha de <b>peixe (4)</b> com batata, ervilha e cenoura Peru corado com arroz branco <b>logurte(7) / Gelado (7) / Fruta da época</b>	130 454 469 593 89/189/65
5ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	ENCERRADO	
6ª FEIRA	Sopa Carne Peixe Dieta Sobremesa	Macedónia <b>Massa à garotada (1,3,6,12,7)</b> Salada de <b>atum (4)</b> com feijão-frade Lombos de <b>salmão (4)</b> com batata e legumes cozidos Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	132 778 644 713 65/89

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.

\* 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.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Canja	161
	Carne	Febras grelhadas com arroz branco e salada	614
	Peixe	<b>Massinha tricolor com salmão (1,4)</b>	826
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparguete (1)</b> e salada	405
	Sobremesa	<b>logurte(7) / Gelado (7) / Fruta da época</b>	89/189/65
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	120
	Carne	<b>Omeleta de fiambre (3,7)</b> com arroz branco	689
	Peixe	<b>Lombinhos de pescada (4)</b> com alecrim e azeite no forno com batata e salada	609
	Dieta	<b>Robalo (4)</b> grelhado com batata, cenoura e brócolos	457
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
4ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	Carne		
	Peixe		
	Dieta		
	Sobremesa		
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia	132
	Carne	Febras de porco grelhadas com arroz primavera	607
	Peixe	<b>Rissóis de atum (1,2,4,7)</b> com arroz e salada	734
	Dieta	<b>Peixe espada (4)</b> grelhado com batata e legumes cozidos	713
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte(7) / Gelatina (12)</b>	65/89/184
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	174
	Carne	<b>Massa à garotada (1,3,6,12,7)</b>	778
	Peixe	<b>Arroz de peixe com frutos do mar (4,1,2,4)</b>	475
	Dieta	Corvina grelhada com batata cozida, cenoura e brócolos	617
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89

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.

\* 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.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	103
	Carne	<b>Esparguete (1)</b> gratinado com <b>carne picada (6,12)</b> e salada	700
	Peixe	<b>Pastéis de bacalhau (3,4,12)</b> com arroz de tomate	745
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida	413
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
3ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	204
	Carne	<b>Omelete de fiambre (3,7,12)</b> com arroz branco	689
	Peixe	<b>Peixe assado (4)</b> no forno com batata assada	459
	Dieta	<b>Abrótea cozida (4)</b> com batata, cenoura e feijão-verde	426
	Sobremesa	<b>Leite creme (3,7) / logurte (7) / Fruta da época</b>	120/89/65
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	130
	Carne	Febras de porco grelhadas com <b>massa fusilli (1)</b> feijão-verde salteado	560
	Peixe	<b>Bacalhau à Gomes de Sá (3,4)</b>	484
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	483
	Sobremesa	<b>logurte(7) / Gelado (7) / Fruta da época</b>	89/189/65
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	102
	Carne	Arroz à <b>salsicheiro (1,6,12)</b>	835
	Peixe	Salada de <b>peixe (4)</b> com batata, ervilha e cenoura	469
	Dieta	<b>Peixe (4)</b> grelhado com molho de limão, batata e couve-flor	450
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89
6ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	94
	Carne	Carne de vaca estufada com batata cozida e salada	591
	Peixe	<b>Rissóis de camarão (1,2,3,12)</b> com arroz de ervilhas	648
	Dieta	<b>Bacalhau (4)</b> cozido, com grão e batata cozida	558
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte (7)</b>	65/89

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.

\* 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.