



| DIA | PRATO | EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO | Valores Nutricionais kcal |
|----------|-----------|--|---------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Canja | 161 |
| | Carne | Febras grelhadas com arroz branco e salada | 614 |
| | Peixe | Massinha tricolor com salmão (1,4) | 826 |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete (1) e salada | 405 |
| | Sobremesa | logurte(7) / Gelado (7) / Fruta da época | 89/189/65 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 120 |
| | Carne | Omeleta de fiambre (3,7) com arroz branco | 689 |
| | Peixe | Lombinhos de pescada (4) com alecrim e azeite no forno, com batata e salada | 609 |
| | Dieta | Robalo (4) grelhado com batata, cenoura e brócolos | 457 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte (7) | 65/89 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Juliana | 102 |
| | Carne | Carne de porco à portuguesa (12) | 600 |
| | Peixe | Arroz de peixe com frutos do mar (4,1,2,4) | 478 |
| | Dieta | Hamburguer (1,6,12) de vaca grelhado com arroz | 378 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte (7) | 65/89 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Macedónia | 132 |
| | Carne | Carne de vaca estufada com batata cozida e salada | 591 |
| | Peixe | Rissóis de atum (1,2,4,7) com arroz e salada | 734 |
| | Dieta | Peixe espada (4) grelhado com batata e legumes cozidos | 713 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte (7) / Gelatina (12) | 65/89/184 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Puré de feijão com hortaliça | 204 |
| | Carne | Frango assado no forno com arroz de cenoura | 609 |
| | Peixe | Dourada (4) grelhada com batata e couve-flor | 450 |
| | Dieta | Pescada (4) estufada com batata, cenoura e feijão verde | 472 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte (7) | 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.