



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
2ª FEIRA	Carne	Hamburguer ^{1*6*12} grelhado com arroz branco	901,0	215,0	8,6	2,6	16,4	0,5	17,7	0,4
	Peixe	Bacalhau ⁴ cozido com grão e batata cozida	1730,0	414,0	9,6	1,3	44,1	2,8	36,5	5,0
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ¹	1131,0	270,0	2,3	0,5	28,6	1,3	33,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado ⁷	1240,0	296,0	16,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
3ª FEIRA	Carne	Strogonoff de porco com puré de batata ^{7*12}	1789,0	428,0	13,5	5,2	44,5	3,9	3,9	0,6
	Peixe	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata corada e salada	1676,0	401,0	16,1	2,3	34,9	5,7	27,9	0,8
	Dieta	Cozido simples	1781,0	426,0	12,0	2,7	45,3	2,5	32,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de vegetais	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
4ª FEIRA	Carne	Arroz de pato	2076,0	496,0	19,0	4,1	39,8	0,6	40,3	0,7
	Peixe	Salada de atum ^{3*4} com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Dieta	Robalo ⁴ grelhado com batata, cenoura e brócolos	1384,0	331,0	20,2	3,5	5,1	4,4	31,8	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce ^{3*7}	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
5ª FEIRA	Carne	Massa à garotada ^{1*3*6*12*7}	1734,0	412,0	22,7	6,7	37,1	1,2	14,0	2,3
	Peixe	Lombos de salmão ⁴ com batata e legumes cozidos	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Dieta	Vitela estufada com arroz e cenoura ralada	2740,0	655,0	37,1	11,5	42,4	2,2	36,8	1,7
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelatina ¹²	372,3	89,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
6ª FEIRA	Carne	Carne de porco à portuguesa ¹²	1724,0	412,0	20,2	4,0	24,7	2,9	32,3	0,4
	Peixe	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e feijão-verde	1539,0	367,0	15,9	2,3	27,5	5,5	28,2	1,1
	Dieta	Corvina ⁴ grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde	1591,0	380,0	15,9	2,4	26,6	4,7	32,1	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

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

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

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Creme de vegetais	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
2ª FEIRA	Carne	Perna de porco assada com arroz branco	1885,0	450,0	16,4	3,6	41,9	2,1	32,8	0,6
	Peixe	Carapauzinhos ⁴ com arroz de pimentos	1379,0	330,0	10,0	1,7	32,1	0,9	27,0	0,4
	Dieta	Dourada ⁴ grelhada com batata e legumes	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
3ª FEIRA	Carne	Esparguete ¹ gratinado com carne picada ^{6*12} e salada	1477,0	353,0	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Peixe	Pastéis de bacalhau ^{3*4*12} com arroz de tomate	2452,0	586,0	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida	992,0	237,0	1,4	0,4	23,2	1,5	32,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de ervilhas	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
4ª FEIRA	Carne	Febras de porco grelhadas com massa fusilli (1) feijão-verde salteado	1395,0	333,0	7,1	2,3	31,5	3,5	35,2	0,6
	Peixe	Bacalhau à gomes de Sá (3,4)	991,0	237,0	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7
	Dieta	Cozido simples	1781,0	426,0	12,0	2,7	45,3	2,5	32,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado ⁷	1240,0	296,0	16,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
5ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro ^{1*6*12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Salada de peixe ⁴ com batata, ervilha e cenoura	1481,0	388,0	9,9	1,4	40,5	7,8	33,8	0,9
	Dieta	Hamburguer ^{1*6*12} grelhado com arroz de cenoura	901,0	215,0	8,6	2,6	16,4	0,5	17,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Puré de cenoura	344,0	123,0	2,2	0,1	16,7	7,6	4,9	0,4
6ª FEIRA	Carne	Carne de vaca estufada com batata cozida e salada	2740,0	655,0	37,1	11,5	42,4	2,2	36,8	1,7
	Peixe	Rissóis de camarão ^{1*2*3*12} com arroz de ervilhas	2065,0	494,0	22,1	2,9	61,2	4,6	10,8	1,2
	Dieta	Bacalhau ⁴ cozido com grão e batata cozida	1730,0	414,0	9,6	1,3	44,1	2,8	36,5	5,0
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

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

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

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
2.ª FEIRA	Carne	Febras fritas com esparguete ¹	1866,0	444,0	20,9	4,3	29,4	0,6	34,0	0,4
	Peixe	Pescada ⁴ assada no forno com batata corada e salada	1569,0	37,5	16,1	2,3	28,4	6,2	28,6	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete ¹	1488,0	355,0	11,5	2,7	28,5	1,2	33,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
3.ª FEIRA	Carne	Jardineira de vaca	1880,0	449,0	20,3	7,6	32,2	9,4	34,0	0,4
	Peixe	Bacalhau ⁴ cozido com grão e batata cozida	1730,0	414,0	9,6	1,3	44,1	2,8	36,5	5,0
	Dieta	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e feijão-verde	1539,0	367,0	15,9	2,3	27,5	5,5	28,2	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de ervilhas	254,0	77,0	1,7	0,2	10,1	1,5	3,4	0,1
4.ª FEIRA	Carne	Frango de tomatada com batata cozida	1505,0	360,0	10,4	1,8	25,6	3,7	40,3	0,8
	Peixe	Dourada ⁴ grelhada com batata e couve-flor	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz e couve de bruxelas	2257,0	539,0	17,8	2,9	48,5	7,7	45,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado ⁷	1240,0	296,0	16,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,2
	Sopa	Caldo Verde	312,0	85,4	1,8	0,3	12,2	3,6	3,9	0,1
5.ª FEIRA	Carne	Esparguete à bolonhesa ¹	1477,0	353,0	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Peixe	Salmão ⁴ no forno com batata corada	2261,0	540,0	37,7	6,9	23,4	1,6	25,8	0,6
	Dieta	Perna de frango assada com esparguete ¹	1333,0	319,0	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
6.ª FEIRA	Carne	Massa à garotada ^{1 3 6 12 7}	1734,0	412,0	22,7	6,7	37,1	1,2	14,0	2,3
	Peixe	Salada de atum ^{3 4} com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Dieta	Lombos de salmão ⁴ com batata e legumes cozidos	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

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

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

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
2.ª FEIRA	Carne	Rolo de carne ¹⁻⁶⁻¹² com arroz de cenoura	2339,0	559,0	27,1	7,1	53,2	4,6	24,2	0,3
	Peixe	Pastéis de bacalhau ³⁻⁴⁻¹² com arroz de tomate	2452,0	586,0	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida	992,0	237,0	1,4	0,4	23,2	1,5	32,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
3.ª FEIRA	Carne	Espetadas de porco com arroz	2150,0	515,0	22,3	6,2	41,2	1,4	35,9	1,5
	Peixe	Bacalhau à brás ³⁻⁴ com salada	2090,0	501,0	32,7	11,1	25,7	0,5	24,5	47,7
	Dieta	Dourada ⁴ grelhada com batata e couve-flor	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
4.ª FEIRA	Carne	Vitela estufada com macarrão ¹	2415,0	577,3	34,4	11,2	30,1	2,7	36,1	1,7
	Peixe	Massinha de salmão ¹⁻⁴ com salada	2667,0	637,0	40,7	7,4	37,4	3,0	29,3	0,4
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes	1697,0	436,0	11,5	1,9	38,8	1,4	43,5	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Leite creme ³⁻⁷	1014,0	242,0	10,2	3,5	29,3	27,8	8,9	0,2
	Sopa	Abóbora com espinafres	246,0	81,0	1,8	0,2	11,1	2,3	2,5	0,2
5.ª FEIRA	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1803,0	431,0	10,4	1,9	42,5	2,9	40,6	0,8
	Peixe	Sardinhas ⁴ assadas com batata cozida e salada	2423,0	579,0	48,4	10,8	3,1	2,9	32,8	1,1
	Dieta	Empadão de queijo ¹⁻³⁻⁷ com espinafres	818,0	196,0	6,9	3,2	15,3	6,9	18,1	1,9
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
			904,0	226,0	4,4	3,7	29,3	22,2	5,0	0,7
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
6.ª FEIRA	Carne	Febras à salsicheiro ¹⁻⁶⁻¹² com batata frita e cenoura ralada	2147,0	513,2	27,5	6,5	28,8	5,9	37,2	1,8
	Peixe	Douradinhos de pescada ¹⁻⁴ no forno com salada russa	2283,0	535,0	23,0	1,7	57,0	5,3	23,7	0,4
	Dieta	Corvina ⁴ grelhada com batata cozida, cenoura e brócolos	1616,0	386,0	16,6	2,5	24,2	2,4	24,3	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

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

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

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3	
2ª FEIRA	Carne	Febras grelhadas com arroz branco e salada	1785,0	427,0	16,3	4,2	40,0	0,5	28,9	0,7	
	Peixe	Massinha tricolor com salmão ^{1*4}	2667,0	637,0	40,7	7,4	37,4	3,0	29,3	0,4	
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ¹ e salada	1131,0	270,0	2,3	0,5	28,6	1,3	33,0	0,5	
	Sobremesa		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado ⁷	1240,0	296,0	16,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,2	
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
3ª FEIRA	Carne	Omoleta de fiambre ^{3*7} com arroz branco	1604,0	402,0	22,6	4,0	32,8	0,5	16,0	0,5	
	Peixe	Lombos de pescada ⁴ com alecrim e azeite no forno com batata e salada	1676,0	401,0	16,1	2,3	34,9	5,7	27,9	0,8	
	Dieta	Robalo ⁴ grelhado com batata, cenoura e brócolos	1384,0	331,0	20,2	3,5	5,1	4,4	31,8	0,8	
	Sobremesa		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2	
4ª FEIRA	Carne	Carne de porco à portuguesa ¹²	1724,0	412,0	20,2	4,0	24,7	2,9	32,3	0,4	
	Peixe	Arroz de peixe ⁴ com frutos do mar ^{1*2*4}	1607,0	384,0	11,3	1,6	40,9	1,5	28,5	0,6	
	Dieta	Cozido simples	1781,0	426,0	12,0	2,7	45,3	2,5	32,9	0,3	
	Sobremesa		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce ^{3*7}	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1	
	Sopa										
5ª FEIRA	Carne										
	Peixe										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Sopa										
6ª FEIRA	Carne										
	Peixe										
	Dieta										
	Sobremesa										

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

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

*Ementa sujeita a alteração