


DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Canja <sup>1</sup>	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3	
2ª FEIRA	Carne	Costeletas de porco à salsicheiro com esparguete	1734,0	414,4	15,4	4,3	39,9	0,5	27,9	0,6	
	Peixe	Douradinhos de pescada <sup>1'4</sup> no forno com salada russa	2283,0	535,0	23,0	1,7	57,0	5,3	23,7	0,4	
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, cenoura e brócolos	1609,6	138,4	16,0	2,3	29,2	7,0	30,5	1,0	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas <sup>7</sup>		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	
3ª FEIRA	Carne	Strogonoff de porco com puré de batata <sup>7'12</sup>	1789,0	428,0	13,5	5,2	44,5	3,9	3,9	0,6	
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar	1676,0	401,0	16,1	2,3	34,9	5,7	27,9	0,8	
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete <sup>1</sup>	1589,5	419,9	12,8	2,8	33,0	2,1	38,1	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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Crème de vegetais <sup>9</sup>	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 <sup>3'4</sup> com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4	
	Dieta	Robalo <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce <sup>3'7</sup>	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 <sup>1'3'6'12'7</sup>	1734,0	412,0	22,7	6,7	37,1	1,2	14,0	2,3	
	Peixe	Lombos de salmão <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelatina <sup>12</sup>	372,3	89,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3	
6ª FEIRA	Carne	Carne de porco à portuguesa <sup>12</sup>	1724,0	412,0	20,2	4,0	24,7	2,9	32,3	0,4	
	Peixe	Perca <sup>4</sup> no forno com batata, cenoura e feijão-verde	1609,4	384,7	16,2	2,5	26,1	3,7	33,1	0,6	
	Dieta	Frango cozido com arroz	1697,6	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 <sup>7</sup>		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 rija, 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.

DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Dieta	<b>ENCERRADO</b>								
	Sobremesa									
3ª FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Dieta									
	Sobremesa									
Sobremesa										
4ª FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Dieta	<b>ENCERRADO</b>								
	Sobremesa									
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
	Carne	Arroz à salsicheiro <sup>1*6*12</sup>	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Salada de peixe <sup>4</sup> com batata, ervilha e cenoura	1481,0	388,0	9,9	1,4	40,5	7,8	33,8	0,9
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura	2373,0	567,0	13,9	3,5	71,8	4,9	36,9	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 <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
6ª FEIRA	Sopa	Puré de cenoura	344,0	123,0	2,2	0,1	16,7	7,6	4,9	0,4
	Carne	Grelhada mista de carne (salsicha fresca, febra e entremeada) com arroz	2740,0	655,0	37,1	11,5	42,4	2,2	36,8	1,7
	Peixe	Rissóis de camarão <sup>1*2*13*12</sup> com arroz de ervilhas	2065,0	494,0	22,1	2,9	61,2	4,6	10,8	1,2
	Dieta	Peixe espada <sup>4</sup> grelhado com batata e legumes	1327,9	317,4	19,8	3,4	3,0	2,4	31,5	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 <sup>7</sup>	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 rija, 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.

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
2ª FEIRA	Carne	Panados de porco <sup>1,3</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1534,0	367,0	12,0	2,6	36,2	1,5	27,6	1,2
	Peixe	Pescada <sup>4</sup> 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 massa espiral tricolor <sup>1</sup>	1488,0	355,1	11,4	2,7	28,6	1,3	33,8	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 <sup>7</sup>	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
3ª FEIRA	Carne	Jardineira de vaca	1880,0	449,0	20,3	7,6	32,2	9,4	34,0	0,4
	Peixe	Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	1525,0	365,0	83,0	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5
	Dieta	Carapaus <sup>4</sup> grelhados com molho à espanhola <sup>12</sup> com batata cozida	1918,5	458,5	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	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 <sup>7</sup>	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	Frango de tomatada com batata cozida	1505,0	360,0	10,4	1,8	25,6	3,7	40,3	0,8
	Peixe	Dourada <sup>4</sup> 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 corada 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 <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado <sup>7</sup>	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
5ª FEIRA	Carne	Esparguete à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,0	353,0	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Peixe	Salmão <sup>4</sup> 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 <sup>1</sup>	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 <sup>7</sup>	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
6ª FEIRA	Carne	Omolete de fiambre <sup>3,6,7</sup> com arroz	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5
	Peixe	Salada de atum <sup>3,4</sup> com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Dieta	Solha <sup>4</sup> no forno com batata e legumes cozidos	1609,9	384,8	16,9	2,5	24,6	2,6	32,5	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 <sup>7</sup>	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 contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijã, 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	Canja <sup>1</sup>	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3	
2ª FEIRA	Carne	Rolo de carne <sup>1*6*12</sup> com arroz de cenoura	2339,0	559,0	27,1	7,1	53,2	4,6	24,2	0,3	
	Peixe	Pastéis de bacalhau <sup>3*4*12</sup> 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 esparguete <sup>1</sup>	1589,5	419,9	12,8	2,8	33,0	2,1	38,1	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 <sup>7</sup>		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	
3ª FEIRA	Carne	Espetadas de porco com batata frita	2150,0	515,0	22,3	6,2	41,2	1,4	35,9	1,5	
	Peixe	Bacalhau à brás <sup>3*4</sup> com salada	2090,0	501,0	32,7	11,1	25,7	0,5	24,5	47,7	
	Dieta	Dourada <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>		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	
4ª FEIRA	Carne	Vitela estufada com macarrão <sup>1</sup>	2415,0	577,3	34,4	11,2	30,1	2,7	36,1	1,7	
	Peixe	Arroz de polvo <sup>14</sup>	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	
	Dieta	Bacalhau <sup>4</sup> cozido com grão e batata cozida	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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Leite creme <sup>3*7</sup>	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	
5ª 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	Peixe frito <sup>1*4</sup> com arroz de tomate	1546,0	369,4	7,7	0,9	49,0	2,2	24,5	1,0	
	Dieta	Empadão de queijo <sup>1*3*7</sup> 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 <sup>7</sup>		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	
6ª FEIRA	Carne	Febras à salsicheiro <sup>1*6*12</sup> com arroz à primavera	2006,2	510,0	21,1	5,5	41,4	3,5	37,8	1,7	
	Peixe	Douradinhos de pescada <sup>1*4</sup> no forno com salada russa	2283,0	535,0	23,0	1,7	57,0	5,3	23,7	0,4	
	Dieta	Corvina <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>		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 rija, 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.

DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Canja <sup>1</sup>	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3	
2ª FEIRA	Carne	Bifinhos de porco com cogumelos e esparguete <sup>1</sup>	1780,0	425,4	13,7	3,2	40,4	0,8	33,9	0,3	
	Peixe	Peixe <sup>4</sup> assado no forno com batata assada e salada	1569,0	375,0	16,1	2,3	28,4	6,2	28,4	0,6	
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1</sup> 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 <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Gelado <sup>7</sup>	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 <sup>3 7</sup> com arroz branco	1604,0	402,0	22,6	4,0	32,8	0,5	16,0	0,5	
	Peixe	Lombos de pescada <sup>4</sup> 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 <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup>	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	Perna de peru o forno com batata corada	1780,0	425,4	13,7	3,2	40,4	0,8	33,9	0,3	
	Peixe	Arroz de peixe <sup>4</sup> com frutos do mar <sup>1 2 4</sup>	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 <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce <sup>3 7</sup>	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	Carne de porco à portuguesa <sup>12</sup>	1724,0	412,0	20,2	4,0	24,7	2,9	32,3	0,4	
	Peixe	Bacalhau com natas <sup>(1,4,7)</sup> e salada	982,3	450,8	32,3	4,9	24,3	3,9	15,7	2,5	
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e legumes	1609,6	138,4	16,0	2,3	29,2	7,0	30,5	1,0	
	Sobremesa		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Iogurte de frutas <sup>7</sup>	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	
6ª FEIRA	Carne	Empadão de carne (puré de batata) <sup>1 6 7 12</sup> e salada	2122,0	507,0	26,7	8,5	37,4	4,2	28,6	0,4	
	Peixe	Massinha tricolor com salmão <sup>1 4</sup>	2667,0	637,0	40,7	7,4	37,4	3,0	29,3	0,4	
	Dieta	Frango cozido com arroz	1607,0	384,0	10,4	1,4	32,1	0,5	39,6	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 <sup>7</sup>	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.