



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2º FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Vegetariano	ENCERRADO								
	Sobremesa									
3º FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe									
	Vegetariano	CARNAVAL								
	Sobremesa									
4º FEIRA	Sopa									
	Carne									
	Peixe	ENCERRADO								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
5º FEIRA	Sopa	Espinafres	287,0	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
	Carne	Omelete de fiambre com arroz e cenoura ralada <sup>3,6,7</sup>	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5
	Peixe	Solha <sup>4</sup> grelhada com batata e legumes cozidos	1327,9	317,4	19,8	3,4	3,0	2,4	31,5	0,7
	Vegetariano	Empadão de legumes <sup>6</sup>	1428,9	341,5	8,7	1,3	43,8	7,6	21,2	0,9
	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
6º FEIRA	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
	Carne	Lombo de porco assado com puré de batata <sup>7</sup>	1590,2	380,0	13,0	3,1	37,2	4,1	27,7	0,7
	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
	Vegetariano	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	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 <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 alérgenos: 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- 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.



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Abóbora com espinafres	246,0	81,0	1,8	0,2	11,1	2,3	2,5	0,2
2ª FEIRA	Carne	<b>Rolo de carne<sup>1,6,12</sup></b> com arroz de cenoura	2339,0	559,0	27,1	7,1	53,2	4,6	24,2	0,3
	Peixe	<b>Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></b>	1957,1	467,8	15,2	2,1	42,6	1,6	39,1	1,3
	Vegetariano	Valenciana de legumes	1895,0	453,0	2,0	0,3	83,5	6,5	23,3	0,3
		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
3ª 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	<b>Rissois de camarão</b> com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,7</sup>	2065,0	494,0	22,1	2,9	61,2	4,6	10,8	1,2
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de Quinoa<sup>1,6</sup></b> e legumes com arroz de feijão	1152,7	275,3	8,0	1,2	40,7	1,5	7,2	0,0
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	<b>Creme de vegetais<sup>9</sup></b>	251,0	92,3	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
4ª FEIRA	Carne	Espetadas de peru com <b>puré<sup>7</sup></b>	1602,0	382,8	14,0	4,7	36,0	2,9	27,2	1,5
	Peixe	<b>Bacalhau<sup>4</sup></b> cozido com batata e grão	1730,0	414,0	9,6	1,3	44,1	2,8	36,5	0,5
	Vegetariano	Feijoada de soja <sup>6</sup>	2542,0	607,6	24,9	3,5	65,1	15,1	30,1	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		<b>Arroz doce<sup>7</sup></b>	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
5ª FEIRA	Carne	<b>Strogonoff de peru<sup>7,12</sup></b> com arroz de cenoura	1793,0	429,0	9,5	1,7	48,8	1,9	35,4	0,5
	Peixe	<b>Corvina<sup>4</sup></b> grelhado com batata cozida, cenoura e feijão verde	1616,0	386,0	16,6	2,5	24,2	2,4	24,3	0,6
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz branco	1900,0	454,0	15,5	2,3	60,5	9,4	17,0	0,5
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
6ª FEIRA	Carne	Pá porco assada com <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	<b>Arroz de peixe com frutos do mar<sup>1,2,4,14</sup></b>	1607,0	384,0	11,3	1,6	40,9	1,5	28,5	0,6
	Vegetariano	<b>Bolonhesa (esparguete)<sup>1</sup></b> de lentilhas	1661,0	397,0	8,3	1,2	58,7	3,4	20,4	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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 alérgenos: 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- 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.



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	<b>Carne de porco a portuguesa<sup>12</sup></b>	1724,0	412,0	20,2	4,0	24,7	2,9	32,3	0,4
	Peixe	<b>Pasteis de bacalhau</b> com arroz de tomate <sup>1,3,4,7,12</sup>	2452,0	586,0	304,0	4,0	56,2	3,1	20,5	1,6
	Vegetariano	Jardineira de grão com legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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
3ª FEIRA	Carne	<b>Ovos mexidos com salsichas<sup>3,6,7,12</sup></b> e arroz	2327,0	556,0	33,2	7,6	42,5	1,9	20,7	2,4
	Peixe	<b>Carapaus<sup>4</sup> grelhados com molho à espanhola<sup>12</sup></b> com batata cozida	1918,5	458,5	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	0,7
	Vegetariano	Chili vegetariano( feijão, soja <sup>6</sup> , milho) com arroz branco	2910,7	695,8	27,2	3,8	76,6	12,3	35,0	0,5
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Leite creme <sup>7</sup>	1014,0	242,0	10,2	3,5	29,3	27,8	8,9	0,2
		Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Feijão Verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
4ª FEIRA	Carne	Jardineira de vaca	1880,0	449,0	20,3	7,6	32,2	9,4	34,0	0,4
	Peixe	<b>Bacalhau com natas<sup>1,4,7</sup></b>	1868,0	451,0	32,3	4,9	24,3	3,9	15,7	2,5
	Vegetariano	<b>Taglatelli<sup>1</sup> salteado com espinafres , cogumelos<sup>11</sup> e milho</b>	1328,0	339,0	9,2	1,4	51,1	10,7	12,3	0,4
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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
5ª FEIRA	Carne	Febras de porco com batata frita e cenoura ralada	1269,0	303,0	11,2	2,4	26,6	4,7	23,5	0,5
	Peixe	<b>Lombos de pescada<sup>4</sup></b> com batatas e legumes cozido	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Vegetariano	<b>Seitan<sup>1,6</sup></b> estufado com legumes e arroz	2806,9	669,9	24,7	3,9	97,6	4,6	10,4	0,4
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		<b>Arroz doce<sup>7</sup></b>	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
6ª FEIRA	Carne	<b>Arroz de pato<sup>1,6,12</sup></b>	2076,0	496,0	19,0	4,1	39,8	0,6	40,3	0,7
	Peixe	<b>Dourada<sup>4</sup></b> grelhada com batata e couve-flor	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora e cebola) e arroz branco	1829,6	437,3	8,4	1,3	68,8	8,9	20,3	0,4
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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 alergênicos: 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	Juliana	315,5	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2	
2ª FEIRA	Carne	Carne de porco assada à padeiro	1698,0	406,0	20,1	4,1	23,5	1,5	32,0	0,6	
	Peixe	Saladinha de <b>salmão</b> <sup>4</sup> com brocolos, milho, <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , rodela de <b>ovo cozido</b> <sup>3</sup> e <b>massa tricolor</b> <sup>1</sup>	1776,0	459,0	28,5	5,3	24,6	3,6	25,7	0,0	
	Vegetariano	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> de cebolada com batata cozida	1426,0	341,0	15,1	2,1	32,7	6,1	17,0	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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Primavera	327,0	78,1	1,4	0,2	14,0	6,7	2,4	0,4	
3ª FEIRA	Carne	Frango assado com arroz e salada	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	
	Peixe	Jardineira de <b>choco</b> <sup>14</sup>	2361,3	564,3	16,4	7,0	82,3	8,6	18,7	0,6	
	Vegetariano	<b>Ratatouille de legumes</b> <sup>9,12</sup> com arroz de ervilhas	2361,3	564,3	16,4	7,0	82,3	8,6	18,7	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	250,8	92,3	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
4ª FEIRA	Carne	<b>Arroz a Valênciana</b> <sup>2,6,12,14</sup>	2105,0	503,0	12,8	2,7	46,4	4,4	49,6	0,9	
	Peixe	<b>Rissois de camarão</b> <sup>1,2,3,4,7,12</sup> com arroz de tomate	2115,1	505,5	22,1	2,8	65,4	3,2	9,5	1,1	
	Vegetariano	<b>Nuggets de brocolos</b> <sup>1,6</sup> com arroz de <b>cogumelos</b> <sup>12</sup>	2250,0	539,0	28,3	7,6	53,3	1,6	15,9	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
	Sopa	Alho francês	355,2	984,0	1,7	0,3	15,5	6,2	3,8	0,3	
5ª FEIRA	Carne	Vitela estufada a primavera	1896,1	453,9	20,9	4,2	26,9	4,6	38,8	0,5	
	Peixe	<b>Bacalhau</b> <sup>3,4</sup> a brás com salada	2354,0	564,0	39,7	12,1	25,7	0,5	24,5	47,9	
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6</sup>	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	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 <sup>7</sup>		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4	
6ª FEIRA	Carne	Perna de peru no forno com <b>esparquete</b> <sup>1</sup>	1716,0	410,0	10,0	1,7	35,8	8,4	43,2	0,7	
	Peixe	<b>Pescada</b> <sup>3,4</sup> à Gomes de Sá	1263,0	301,0	10,0	1,5	24,6	2,5	27,6	0,9	
	Vegetariano	<b>Pataniscas</b> <sup>1</sup> de legumes com arroz de grão	1400,0	335,0	14,5	1,9	43,0	3,7	6,9	0,2	
	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- 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.

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.

\*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 <sup>9</sup>	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
2ª FEIRA	Carne	Frango corado com batata frita	1445,0	345,0	10,2	1,8	23,0	1,4	39,6	0,5
	Peixe	Carapaus fritos <sup>1,4</sup> com arroz de feijão	1978,5	472,9	12,5	2,1	50,2	1,5	38,4	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Caldo verde	312,0	85,4	1,8	0,3	12,2	3,6	3,9	0,1
3ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro <sup>1,3,6,12</sup>	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7</sup>	1062,0	254,0	0,9	0,3	46,4	6,1	14,0	2,6
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz	1785,0	426,7	17,1	5,4	24,7	2,9	42,8	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Canja <sup>1</sup>	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
4ª FEIRA	Carne	Costeletas de porco fritas com esparguete <sup>1</sup>	1980,0	473,0	267,0	7,7	28,7	1,3	28,7	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
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres <sup>1,6,7</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1880,3	449,4	2,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
5ª FEIRA	Carne	Croquetes <sup>1,3,6,12</sup> de carne com arroz de ervilhas	2820,0	674,0	37,0	7,9	62,6	1,6	20,9	0,1
	Peixe	Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	1525,0	365,0	83,0	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5
	Vegetariano	Grão de bico com cuscuz <sup>1</sup> e alho francês	1819,3	434,8	11,2	1,6	63,5	6,1	18,6	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas <sup>7</sup>	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Alho francês	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
6ª FEIRA	Carne	Pá de porco assada com massa espiral <sup>1</sup>	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	Filetes de peixe dourados <sup>1,3,4</sup> com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Vegetariano	Rissóis de tofu com migas <sup>1,3,6,12</sup>	1808,9	432,4	19,1	3,6	44,7	1,3	13,7	0,9
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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 alérgenos: 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- 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.

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.

\*Ementa sujeita a alteração