

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Feijão verde		287,3	84,9
2ª FEIRA	Carne	<b>Panados de frango com arroz de cogumelos</b>	Gluten, ovo, aipo, sulfitos	2109,0	504,0
	Peixe	<b>Pescada corada com batata assada e legumes</b>	Peixe	1587,2	378,6
	Vegetariano	<b>Quiche de ervilhas e cenoura</b>	Gluten, ovo, leite	1822,8	435,6
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	leite	371,0	89,0
	Sopa	Lavrador		405,0	134,0
3ª FEIRA	Carne	<b>Bifinhos de peru com massa tricolor</b>	Gluten	1392,0	333,0
	Peixe	<b>Peixe grelhado com ratatouille de legumes</b>	Peixe	1822,4	435,6
	Vegetariano	<b>Lasanha de legumes</b>	Gluten, ovo, Leite	1418,5	339,1
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	<b>Canja</b>	Gúten	678,0	162,0
4ª FEIRA	Carne	<b>Empadão de vitela (puré de batata)</b>	Gluten, Sulfitos, Soja, Leite	2072	495
	Peixe	<b>Bacalhau no forno com feijão verde</b>	Peixe	1411	337
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de espinafres com esparguete</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1880,3	449,4
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Juliana		315,5	97,0
5ª FEIRA	Carne	<b>Pizza</b>	Gluten, soja, Sulfitos	2442,0	584,0
	Peixe	<b>Massada de peixe</b>	Peixe, Gluten	1684,0	403,0
	Vegetariano	<b>Legumes à Brás</b>	Ovo	749,7	359,2
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Creme de vegetais	Aipo	251,0	92,0
6ª FEIRA	Carne	<b>Febras de porco grelhadas com arroz de milho</b>		2048,0	490,0
	Peixe	<b>Caldeirada de peixe</b>	Peixe	1562,0	373,0
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja com legumes</b>	Glúten, Soja	2311,0	252,0
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0

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- 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	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Abóbora com espinafres		246,0	81,0
2ª FEIRA	Carne	<b>Omelete com arroz</b>	ovo	1770,0	423,0
	Peixe	Caldeirada de bacalhau	Peixe	1066,0	255,0
	Vegetariano	<b>Crepes de legumes com arroz de cogumelos</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	2081,5	497,5
		Fruta da época		313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Macedónia		223,0	75,0
3ª FEIRA	Carne	Perna de frango no forno com arroz de lombardo		2239,0	535,0
	Peixe	<b>Cação de coentrada</b>	Peixe	1340,7	320,4
	Vegetariano	<b>Cuscus com alho francês e milho</b>	Glúten	1445,0	346,0
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Feijão manteiga com couve		351,9	86,8
4ª FEIRA	Carne	Jardineira de vitela		2515,0	601,0
	Peixe	<b>Filetes de peixe corados com arroz</b>	Peixe	1763,0	491,0
	Vegetariano	Estufado de grão com abóbora, curgete, brócolos e arroz branco		2411,4	576,3
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
		<b>Arroz doce</b>	Leite	714,0	171,0
	Sopa				
5ª FEIRA	Carne				
	Peixe	Feriado			
	Vegetariano				
	Sobremesa				
	Sopa	Feijão verde		287,0	85,0
6ª FEIRA	Carne	<b>Lombo de porco com massa fusili</b>	Gluten	1689,0	404,0
	Peixe	<b>Robalo grelhado com batata e feijão verde</b>		1476,5	352,9
	Vegetariano	<b>Salsichas de soja com lombardo e arroz branco</b>	Glúten, Soja	1372,0	327,9
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de legumes		251,0	92,0
2ª FEIRA	Carne	<b>Almondegas mistas estufadas com puré de batata</b>	Glúten, Sulfitos, Soja, Leite	933,0	469,0
	Peixe	<b>Bolonhesa de atum</b>	Gluten, Peixe	1800,0	430,0
	Vegetariano	<b>Hambúguer de couve flor e queijo com arroz de ervilhas</b>	Gluten, ovo, leite, sulfitos	1880,3	494,4
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Brócolos		386,2	92,3
3ª FEIRA	Carne	<b>Arroz de aves com chouriço</b>	Gluten, sulfitos, soja	1738,9	415,6
	Peixe	<b>Choco frito com grelos</b>	Gluten, Moluscos	1839,0	440,0
	Vegetariano	<b>Estufado seitan com batata</b>	Soja, Gluten	1501,4	351,9
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Leite creme</b>	Leite	1014,0	242,0
		<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Hortalíça		405,0	96,8
4ª FEIRA	Carne	<b>Bifinhos de cebolada com esparquete</b>	Gluten	2096,0	501,0
	Peixe	<b>Meia desfeita de bacalhau com grão, batata e ovo</b>	Peixe, Ovo	1749,0	418,0
	Vegetariano	Feijoada de legumes com feijão preto		2261,4	540,5
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
	Sopa	Alho francês		355,0	94,8
5ª FEIRA	Carne	Peito de frango corado com arroz		1932,0	462,0
	Peixe	<b>Pescada no forno com legumes</b>	Peixe	1504,0	360,0
	Vegetariano	Lentilhas e abobora estufados		1174,0	281,0
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
		<b>Arroz doce</b>	Leite	714,0	171,0
	Sopa	Grão com espinafres		498,3	119,0
6ª FEIRA	Carne	Pernil de porco assado com arroz de feijão		1760,0	421,0
	Peixe	<b>Dourada grelhada com legumes</b>	Peixe	1949,0	467,0
	Vegetariano	<b>Empadão de queijo, espinafres e cogumelos</b>	Glúten, ovo, soja, leite, aipo	1900,5	454,2
		Fruta da época		313,0	75,0
	Sobremesa	<b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0

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- 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	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)	
	Sopa	Primavera		327,0	78,1	
2ª FEIRA	Carne	<b>Hambúrguer com molho de cogumelos massa laçarote</b>	Sulfitos, Glutén, soja	1895,0	453,0	
	Peixe	<b>Lombinhos de cavala com salada russa</b>	Peixe	1566,0	374,0	
	Vegetariano	<b>Feijão preto com hortaliça e seitan</b>	Glúten, Soja	1895,0	453,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		<b>Iogurte de frutas</b>		Leite	371,0	89,0
	Sopa	Sopa de feijão branco com couve		359,0	86,8	
3ª FEIRA	Carne	Tiras de carne de porco estufadas com arroz branco		1980,0	473,0	
	Peixe	<b>Tentáculos de Pota à Lagareiro com batata cozida</b>	Molusco	1336,0	319,0	
	Vegetariano	<b>Arroz de feijão manteiga com cogumelos e milho</b>	Sulfitos	2166,0	548,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		<b>Iogurte de frutas</b>		Leite	371,0	89,0
	Sopa	Creme de legumes		250,8	92,3	
4ª FEIRA	Carne	Frango assado com limão e <b>espaguete</b> com ervilhas	Glúten	2409,0	575,0	
	Peixe	<b>Arroz de peixe</b>	Peixe	1501,0	358,0	
	Vegetariano	<b>Empadão com lentilhas e cogumelos</b>	Sulfitos	1842,0	440,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		<b>Iogurte de frutas</b>		Leite	371,0	89,0
	Sopa	Alho francês		355,2	984,0	
5ª FEIRA	Carne	<b>Peru grelhado com arroz branco</b>		1556,0	372,0	
	Peixe	<b>Maruca cozida, batata, brócolos e cenoura</b>	Peixe	1245,0	298,0	
	Vegetariano	<b>Feijoada de courgette e arroz branco</b>		1205,0	250,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		<b>Iogurte de frutas</b>		Leite	371,0	89,0
	Sopa	Lavrador		405,0	134,2	
6ª FEIRA	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura e <b>macarrão</b>	Gluten	1584,0	379,0	
	Peixe	<b>Red Fish</b> assado com batata e legumes	Peixe	1583,7	378,5	
	Vegetariano	<b>Tortilha de legumes no forno</b>	Ovo	1497,0	357,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		<b>Iogurte de frutas</b>		Leite	371,0	89,0

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- 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 (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	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		287,3	84,9
	Carne	<b>Chili com feijão e arroz branco</b>	Soja, Sulfitos, Gluten	1944,0	465,0
	Peixe	<b>Atum com batata, cenoura, ervilha e ovo</b>	Peixe, ovo	1809,0	432,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana		2261,4	540,0
	Sobremesa	Fruta da época <b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinha	Gluten	395,7	94,6
	Carne	Perna de peru no forno com batata corada		1426,9	341,1
	Peixe	<b>Bacalhau fresco no forno</b>	Peixe	1798,0	430,0
	Vegetariano	Jardineira de legumes		1887,3	1451,1
	Sobremesa	Fruta da época <b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura e cubinhos de curgete		309,0	74,0
	Carne	<b>Arroz de pato à Antiga</b>	Gluten, sulfitos, soja	2076,0	490,0
	Peixe	<b>Bacalhau à Brás</b>	Ovo, Peixe	2090,0	501,0
	Vegetariano	<b>Massa gratinada com lentilhas, espinafres e cogumelos</b>	Gluten, sulfitos,	1889,0	451,0
	Sobremesa	Fruta da época <b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe	Feriado			
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão com grelos		498,3	119,1
	Carne	Carne de porco assada com laranja e alecrim e arroz de feijão		2102,0	502,0
	Peixe	<b>Salmão corado com feijão verde</b>	Peixe	2260,3	540,2
	Vegetariano	<b>Rissoles de tofu com arroz de feijão</b>	Gluten, ovo, leite, soja	1963,1	469,2
	Sobremesa	Fruta da época <b>Iogurte de frutas</b>	Leite	371,0	89,0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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.

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