

| DIA      | PRATO       | EMENTA                                                             | Alergénios                         | Energia (kJ) | Energia (kcal) |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------|
|          | Sopa        | Abóbora com espinafres                                             |                                    | 246,0        | 81,0           |
| 2ª FEIRA | Carne       | Peito de frango estufado com <b>esparguete</b>                     | Gluten                             | 1706,0       | 408,0          |
|          | Peixe       | <b>Massada de peixe</b>                                            | <b>Gluten, Peixe</b>               | 1684,0       | 403,0          |
|          | Vegetariano | <b>Crepes de legumes com arroz de cogumelos</b>                    | Gluten, Soja, ovo, Sulfitos        | 1934,0       | 462,0          |
|          |             | Fruta da época                                                     |                                    | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                           | leite                              | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                    |                                    |              |                |
|          | Sopa        | Macedónia                                                          |                                    | 223,0        | 75,0           |
| 3ª FEIRA | Carne       | Perna de porco no forno com batata assada                          |                                    | 1698,0       | 406,0          |
|          | Peixe       | <b>Bacalhau Espiritual</b>                                         | Peixe, leite, gluten               | 1380,0       | 330,0          |
|          | Vegetariano | <b>Empadão de soja, espinafre e cenoura</b>                        | Soja                               | 2058,0       | 492,0          |
|          |             | Fruta da época                                                     |                                    | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                           | Leite                              | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                    |                                    |              |                |
|          | Sopa        | <b>Feijão de manteiga com couve</b>                                |                                    | 352,0        | 87,0           |
| 4ª FEIRA | Carne       | <b>Croquetes</b> com arroz de ervilha                              | Soja, Sulfitos, Gluten, Ovo, Leite | 2798         | 669            |
|          | Peixe       | <b>Salada de peixe com maionese e legumes</b>                      | Peixe, Ovo, Mostarda               | 1394         | 333            |
|          | Vegetariano | <b>Tortilha de legumes e cogumelos</b>                             | Ovo, Cogumelos                     | 1524,0       | 364,0          |
|          |             | Fruta da época                                                     |                                    | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                           | Leite                              | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                    |                                    |              |                |
|          | Sopa        | Creme de cenoura/ abóbora                                          |                                    | 344/246      | 82/59          |
| 5ª FEIRA | Carne       | <b>Stroganoff</b> de peru com arroz de cenoura                     | Leite, Gluten, Sulfito             | 1638,0       | 391,0          |
|          | Peixe       | <b>Dourada</b> grelhada com legumes                                | Peixe                              | 1949,0       | 467,0          |
|          | Vegetariano | Feijão encarnado com espinafres, abóbora e <b>tofu</b>             | Gluten, Soja                       | 2256,0       | 539,0          |
|          |             | Fruta da época                                                     |                                    | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                           | Leite                              | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                    |                                    |              |                |
|          | Sopa        | <b>Feijão verde</b>                                                |                                    | 350,0        | 85,0           |
| 6ª FEIRA | Carne       | <b>Vitela</b> estufada com cenoura (fatiada)                       |                                    | 2017,0       | 482,0          |
|          | Peixe       | <b>Lombos de pescada</b> no forno                                  | Peixe                              | 1166,0       | 279,0          |
|          | Vegetariano | <b>Massa tricolor</b> com soja e molho de tomate/ <b>cogumelos</b> | Gluten, soja, Cogumelos            | 1893,0       | 452,0          |
|          |             | 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        | Legumes                                          |                                | 251,0        | 92,0           |
| 2ª FEIRA | Carne       | Peito de peru no forno com batata assada         |                                | 1426,9       | 341,1          |
|          | Peixe       | <b>Bacalhau fresco no forno</b>                  | Peixe                          | 1798,0       | 430,0          |
|          | Vegetariano | Peixinhos da horta com arroz                     | ovo                            | 1143,0       | 273,0          |
|          |             | Fruta da época                                   |                                | 313,0        | 5,0            |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                         | Leite                          | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                  |                                |              |                |
|          | Sopa        | Brócolos                                         |                                | 386,0        | 92,0           |
| 3ª FEIRA | Carne       | Bife de porco com arroz de ervilha               |                                | 2350,0       | 462,0          |
|          | Peixe       | <b>Filetes de pescada no forno</b>               | Peixe                          | 1348,0       | 322,0          |
|          | Vegetariano | <b>Legumes à Brás</b>                            | ovo                            | 1488,0       | 359,0          |
|          |             | Fruta da época                                   |                                | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                         | Leite                          | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                  |                                |              |                |
|          | Sopa        | Hortaliça                                        |                                | 405,0        | 97,0           |
| 4ª FEIRA | Carne       | <b>Farfalle de frango, courgete e cenoura</b>    | Gluten                         | 1782,0       | 426,0          |
|          | Peixe       | <b>Choco frito com batata frita e grelos</b>     | Molusco, Gluten, Ovo           | 1839,0       | 440,0          |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de soja                                | Gluten, Soja                   | 2311,0       | 252,0          |
|          |             | Fruta da época                                   |                                | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                         | Leite                          | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                  |                                |              |                |
|          | Sopa        | Alho Francês                                     |                                | 355,0        | 95,0           |
| 5ª FEIRA | Carne       | Carne guisada com batata, cenoura e ervilha      |                                | 2465,0       | 589,0          |
|          | Peixe       | Peixe no forno com feijão verde                  | Peixe                          | 1491,0       | 356,0          |
|          | Vegetariano | <b>Lentilhas estufadas com legumes</b>           |                                | 1558,0       | 373,0          |
|          |             | 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       | Peru assado coma arroz de feijão                 |                                | 1572,0       | 376,0          |
|          | Peixe       | <b>Dourada grelhada com legumes salteados</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 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        | Lavrador                                            |                               | 405,0        | 134,0          |
| 2ª FEIRA | Carne       | <b>Bifinhos de peru com massa tricolor</b>          | Gluten                        | 1392,0       | 333,0          |
|          | Peixe       | <b>Peixe</b> no forno com ratatouille de legumes    | Peixe                         | 1327,0       | 317,0          |
|          | Vegetariano | <b>Lasanha de legumes</b>                           | Gluten, ovo, Leite            | 1418,5       | 339,1          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                      |                               | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <b>Iogurte de frutas</b>                            | Leite                         | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                     |                               |              |                |
|          | Sopa        | <b>Canja</b>                                        | Gúten                         | 678,0        | 162,0          |
| 3ª FEIRA | Carne       | <b>Empadão de vitela (puré de batata) gratinado</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          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                      |                               | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <b>Iogurte de frutas</b>                            | Leite                         | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                     |                               |              |                |
|          | Sopa        | Feijão verde                                        |                               | 350,0        | 85,0           |
| 4ª FEIRA | Carne       | <b>Panados de frango com arroz de ervilhas</b>      | Gluten, ovo, aipo, sulfitos   | 2157,0       | 516,0          |
|          | Peixe       | <b>Pescada corada com batata assada</b>             | Peixe                         | 1587,0       | 379,0          |
|          | Vegetariano | <b>Quiche de ervilhas e cenoura</b>                 | Gluten, ovo, leite            | 1822,8       | 435,6          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                      |                               | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <b>Iogurte de frutas</b>                            | leite                         | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                     |                               |              |                |
|          | Sopa        | Juliana                                             |                               | 315,5        | 97,0           |
| 5ª FEIRA | Carne       | <b>Hamburguer com cogumelos e massa</b>             | Gluten, soja, Sulfitos        | 1895         | 453,0          |
|          | Peixe       | <b>Arroz de peixe</b>                               | Peixe, Gluten                 | 1501,0       | 358,0          |
|          | Vegetariano | <b>Legumes à Brás</b>                               | Ovo                           | 749,7        | 359,2          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                      |                               | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <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          |
|          | 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) |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|----------------|
|          | Sopa        | Creme de legumes                                                             |                        | 251,0        | 92,0           |
| 2ª FEIRA | Carne       | <b>Almondegas mistas estufadas com arroz de cenoura</b>                      | Gluten, soja, sulfitos | 2375,0       | 575,0          |
|          | Peixe       | <b>Panados de peixe</b>                                                      | Peixe, Ovo, gluten     | 1062,0       | 254,0          |
|          | Vegetariano | Massa espiral tricolor com favas cogumelos couve-flor tomate, milho, cenoura | Sulfitos, Gluten       | 1259,0       | 335,0          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                               |                        | 313,0        | 75,0           |
|          |             | Iogurte de frutas                                                            | Leite                  | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                              |                        |              |                |
|          | Sopa        | Brócolos                                                                     |                        | 386,2        | 92,3           |
| 3ª FEIRA | Carne       | Arroz de frango com chouriço                                                 | Gluten, sulfitos, soja | 1738,9       | 415,6          |
|          | Peixe       | <b>Bolonhesa de atum</b>                                                     | Gluten, peixe          | 1800,0       | 430,0          |
|          | Vegetariano | Estufado de seitan com cenoura                                               | Gluten, soja           | 1336,0       | 319,0          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                               |                        | 313,0        | 75,0           |
|          |             | Leite creme                                                                  | Leite                  | 1014,0       | 242,0          |
|          |             | Iogurte de frutas                                                            | Leite                  | 371,0        | 89,0           |
|          | Sopa        | Hortaliça                                                                    |                        | 405,0        | 96,8           |
| 4ª FEIRA | Carne       | <b>Bifinhos de cebolada com esparguete</b>                                   | Gluten                 | 2096,0       | 501,0          |
|          | Peixe       | <b>Bacalhau com grão, batata e ovo</b>                                       | Peixe, Ovo             | 1655,0       | 396,0          |
|          | Vegetariano | <b>Feijoada de legumes com feijão preto</b>                                  |                        | 2261,4       | 540,5          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                               |                        | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <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       | Pescada no forno com legumes                                                 | Peixe                  | 1394,0       | 333,0          |
|          | Vegetariano | Lentilhas e abóbora estufados                                                |                        | 1174,0       | 281,0          |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                               |                        | 313,0        | 75,0           |
|          |             | <b>Iogurte de frutas</b>                                                     | Leite                  | 371,0        | 89,0           |
|          |             | Arroz doce                                                                   | Leite                  | 714,0        | 171,0          |
|          | Sopa        | Grão com espinafres                                                          |                        | 498,3        | 119,0          |
| 6ª FEIRA | Carne       | Peru assado com arroz                                                        |                        | 2060,0       | 492,0          |
|          | Peixe       | <b>Dourada grelhada com legumes salteados</b>                                | Peixe                  | 1949,0       | 467,0          |
|          | Vegetariano | Hamburguer de espinafres                                                     | Gluten, soja, ovo      | 929,0        | 222,0          |
|          | 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 (alfaca 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) |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------|
|          | Sopa        | Abóbora com espinafres                                         |                                | 246,0        | 81,0           |
| 2ª FEIRA | Carne       | Bife de frango com arroz de cenoura                            |                                | 1476,0       | 353,0          |
|          | Peixe       | <b>Caldeirada de peixe</b>                                     | Peixe                          | 1158,0       | 277,0          |
|          | Vegetariano | Crepes de legumes com arroz de legumes                         | Gluten, soja, aipo, ovo, leite | 2250,0       | 581,0          |
|          |             | Fruta da época                                                 |                                | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                       | Leite                          | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          | Sopa        | Macedónia                                                      |                                | 223,0        | 75,0           |
| 3ª FEIRA | Carne       | <b>Panados de porco com salada russa</b>                       | Gluten, ovo                    | 2163,0       | 518,0          |
|          | Peixe       | Peixe grelhado com legumes salteados e arroz branco            | Peixe                          | 1638,0       | 391,0          |
|          | Vegetariano | Cuscus com alho francês e cenoura                              | Glúten                         | 1101,0       | 263,0          |
|          |             | Fruta da época                                                 |                                | 313,0        | 75,0           |
|          | Sobremesa   | <b>Iogurte de frutas</b>                                       | Leite                          | 371,0        | 89,0           |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          | Sopa        | Feijão manteiga com couve                                      |                                | 351,9        | 86,8           |
| 4ª FEIRA | Carne       | <b>Novilho com batata assada</b>                               |                                | 1702,0       | 407,0          |
|          | Peixe       | Filetes de perca corados com arroz                             |                                | 1895,0       | 453,0          |
|          | 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          |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
| 5ª FEIRA |             |                                                                |                                |              |                |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          |             | <b>FERIADO</b>                                                 |                                |              |                |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          |             |                                                                |                                |              |                |
|          | Sopa        | Feijão verde                                                   |                                | 287,0        | 85,0           |
| 6ª FEIRA | Carne       | Lombo de porco com massa fusili                                | Gluten                         | 1689,0       | 404,0          |
|          | Peixe       | <b>Robalo grelhado com batatas e legumes</b>                   | Peixe                          | 1898,0       | 454,0          |
|          | 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 alérgenos: 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.