

Semana de 01/05/2023 a 06/05/2023

		Ficha Técnica	Valor Calórico
01-mai			
Segunda-Feira	Sopa		
	Prato Mediterrânico	FERIADO	
	Prato Vegetariano		
	Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
	02-mai		
Terça-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21 121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bifana c/ovo e batata frita	FTC44 990 Kcal
	Prato Vegetariano	Favas guisadas c/ cenoura, cuegete e lombardo Hamburguer	FTV7 425 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte	104 Kcal
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal
	03-mai		
Quarta-Feira	Sopa	Legumes	FTS37 132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz de marisco	FTP14 493 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijão preto estufado c/ massa espiral e cenoura	FTV10 543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e beterraba	20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	104 Kcal
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal
	04-mai		
Quinta-Feira	Sopa		
	Prato Mediterrânico	FERIADO	
	Prato Vegetariano		
	Vegetais		
	Sobremesa		
	Pão		
	05-mai		
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	FTS21 121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/esparguete	FT32 633 Kcal
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas) c/ soja	FTV25 530 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura	20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	104 Kcal
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

			Ficha Técnica	Valor Calórico
08-mai				
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês c/ ovo	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FTP4	569 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete com lentilhas e cogumelos	FTV1	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	09-mai			
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS29	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa	FTC3	625 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, milho e soja	FTV23	456 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /iogurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	10-mai			
Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS31	155 Kcal
	Prato Mediterrânico	Paella de frutos do mar	FTP14	493 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	488 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	11-mai			
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Goulash Húngaro c/ batata e cenoura	FTC30	722 Kcal
	Prato Vegetariano	Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	FTV16	369 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	12-mai			
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Fish and Chips	FTP17	1090 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura, ervilha	FTV4	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 15/05/2023 a 19/05/2023

			Ficha Técnica	Valor Calórico
15-mai				
Segunda-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Febras de cebolada c/ esparguete	FTC6	800 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu	FTV11	441 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
16-mai				
Terça-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe cozido c/ batata e brócolos	FTP25	621 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com hamburguer	FTV17	425 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
17-mai				
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango à jardineira	FTC29	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	430 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
18-mai				
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Filetes c/ arroz de tomate	FTP9	1090 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja	FTV17	425 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
19-mai				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à carbonara	FTS46	850 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	FTV24	543 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Mousse de chocolate		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

			Ficha Técnica	Valor Calórico
22-mai				
Segunda-Feira	Sopa	Crem de legumes	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de atum c/ arroz, ervilhas e cenoura	FTP11	477 Kcal
	Prato Vegetariano	Fettucini com natas e cogumelos	FTV32	456 kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	23-mai			
Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS37	116 Kcal
	Prato Mediterrânico	Arroz à valenciana	FTC47	1090 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho e soja	FTV23	456 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) logurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	24-mai			
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Massada de peixe	FT31	410 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu	FTV3	411 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	25-mai			
Quinta-Feira	Sopa	Crema de alho francês c/ coentros	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas c/ ovos	FTC41	585 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ ratatouille e seitan	FTV2	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	26-mai			
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá	FTP18	502 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ tofu	FTV17	425 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 29/05/2023 a 02/06/2023

			Ficha Técnica	Valor Calórico
29-mai				
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ esparguete	FTC25	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
30-mai				
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	FTS29	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado c/ batata e brócolos	FTP25	621 Kcal
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate	FTV18	381 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
31-mai				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes	FTC28	800 Kcal
	Prato Vegetariano	Seitan de cebolada c/ batata e brócolos	FTV31	333 kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
01-jun				
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe à lagareiro	FTP4	531 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ hamburger vegetariano	FTV2	543 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Mousse de chocolate		188 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
02-jun				
Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres		150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almondegas c/ puré de batata		477 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu		441 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

			Ficha Técnica	Valor Calórico
05-jun				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	FTS27	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à carbonara	FTC46	569 Kcal
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, milho e soja	FTV23	456 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
06-jun				
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Salada de peixe (peixe,batata,ervilhas,cenoura e ovo)	FTP18	502 Kcal
	Prato Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete, lombardo	FTV7	425 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina		188 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
07-jun				
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	FTS4	128 Kcal
	Prato Mediterrânico	Empadão de carne	FTC24	771 Kcal
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) c/ grão-de-bico	FTV15	550 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
08-jun				
Quinta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico	FERIADO		
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
09-jun				
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe grelhado com batata	FTP6	523 Kcal
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ ratatouille (tomate,curgete,beringela,cebola)	FTV2	543 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e Tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 13/06/2021 a 15/06/2021

			Ficha Técnica	Valor Calórico
13-jun				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Legumes	FTS2	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau gratinado com molho branco	FTP21	780 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa guisada c/ grão, feijão-verde e tomate	FTV24	488 Kcal
	Vegetais	Tomate, alface, cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	14-jun			
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS6	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado com puré de batata	FT32	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão c/ ervilhas, rebentos e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Tomate, alface, cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Mousse de chocolate		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
	15-jun			
Quarta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
	16-jun			
Quinta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
	17-jun			
Sexta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

(*Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos