

## Ementa nº23 – 02 a 06 de março

PRATO	ALMOÇO	Kcal*
<b><u>2ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Primavera	150
<b>CARNE</b>	Rojões à minhota	880
<b>PEIXE</b>	Solha grelhada	490
<b>DIETA</b>	Fêveras na brasa	600
<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano	350
<b><u>3ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Alho francês	150
<b>CARNE</b>	Almôndegas estufadas	690
<b>PEIXE</b>	Pescada com broa	670
<b>DIETA</b>	Lombinhos de porco na brasa	490
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes assados	360
<b><u>4ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	150
<b>CARNE</b>	Moelas estufadas	790
<b>PEIXE</b>	Filetes c/molho de camarão	750
<b>DIETA</b>	Frango corado	530
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes	310
<b><u>5ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Juliana	150
<b>CARNE</b>	Espetada mista c/arroz e feijão preto	620
<b>PEIXE</b>	Redfish assado	620
<b>DIETA</b>	Lombo na brasa	490
<b>VEGETARIANO</b>	Tomate recheado	390
<b><u>6ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Portuguesa	150
<b>CARNE</b>	Misto de fritos	780
<b>PEIXE</b>	Grão de bico c/bacalhau desfiado	570
<b>DIETA</b>	Costeletas na brasa	600
<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à bolonhesa de soja	350
<p>Atenção: Ementa sujeita a alterações            * Valores calóricos médios aproximados por prato            Informação sobre alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina            Todos os pratos são acompanhados por salada e/ou legumes</p>		

## Ementa nº24 – 09 a 13 de março

PRATO	ALMOÇO	Kcal*
<b><u>2ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Alho francês	150
<b>CARNE</b>	Naco de vitela estufado	670
<b>PEIXE</b>	Peixe espada grelhado	720
<b>DIETA</b>	Costeletas na brasa	490
<b>VEGETARIANO</b>	Rissóis de cogumelos	690
<b><u>3ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Espinafres	150
<b>CARNE</b>	empadão de carne	890
<b>PEIXE</b>	Pescada à Zé do Pipo	710
<b>DIETA</b>	Misto de carne grelhado	530
<b>VEGETARIANO</b>	Massa colorida c/ legumes e ervilhas	320
<b><u>4ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Caldo verde	170
<b>CARNE</b>	Pá de porco c/ molho de castanhas	700
<b>PEIXE</b>	Raia no forno	520
<b>DIETA</b>	Lombo na brasa	600
<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de legumes	350
<b><u>5ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Primavera	130
<b>CARNE</b>	Frango fricassé	580
<b>PEIXE</b>	Badejo assado à padeiro	620
<b>DIETA</b>	Frango grelhado	530
<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes	320
<b><u>6ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Nabiças c/ feijão	150
<b>CARNE</b>	Bifanas de porco c/ massa	670
<b>PEIXE</b>	Bacalhau à Gomes Sá	590
<b>DIETA</b>	Abrótea grelhada	490
<b>VEGETARIANO</b>	Salada tropical	360
<p>Atenção: Ementa sujeita a alterações            * Valores calóricos médios aproximados por prato            Informação sobre alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina            Todos os pratos são acompanhados por salada e/ou legumes</p>		

## Ementa nº25 – 16 a 20 de março

PRATO	ALMOÇO	Kcal*
<b><u>2ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Primavera	150
<b>CARNE</b>	Panados de porco	780
<b>PEIXE</b>	Redfish assado	560
<b>DIETA</b>	Bife de vitela na brasa	610
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes assados	360
<b><u>3ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Caldo verde	170
<b>CARNE</b>	Carne à alentejana	890
<b>PEIXE</b>	Pescada c/ crosta de broa	670
<b>DIETA</b>	Pescada na chapa	490
<b>VEGETARIANO</b>	Rissóis de cogumelos	690
<b><u>4ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Espinafres	150
<b>CARNE</b>	Hambúrguer c/ molho de tomate	770
<b>PEIXE</b>	Massa de atum	560
<b>DIETA</b>	Misto de peixe grelhado	490
<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à bolonhesa de soja	350
<b><u>5ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Juliana	130
<b>CARNE</b>	Arroz de pato	730
<b>PEIXE</b>	Raia dourada	730
<b>DIETA</b>	Frango corado	530
<b>VEGETARIANO</b>	Pimentos recheados c/ legumes	370
<b><u>6ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	150
<b>CARNE</b>	Bifinhos de peru c/ molho de cogumelos	570
<b>PEIXE</b>	Feijoada de marisco	560
<b>DIETA</b>	Solha grelhada	490
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes	310
<p>Atenção: Ementa sujeita a alterações            * Valores calóricos médios aproximados por prato            Informação sobre alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina            Todos os pratos são acompanhados por salada e/ou legumes</p>		