

De 28 de Novembro/November/Novembre a 2 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Almoço / Menu - Lunch / Menu - Déjeuner			
		Prato / Dish / Plat	Kca1	Guarnição / Garnish / Complément	Kca1
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Caldo verde (green cabbage soup/ soupe aux choux)	463		
	Carne/Meat Mante	Esparguete à Bolonhesa (spaghetti boloanese/boloanese spaghetti)	991	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
	Peixe/Fish/ Poisson	Pescada de cebolada (hake wwith onion sauce/ merlu avec desoianos)	427	Batata cozida e f. verde (boiled potatoes and green beans/ pommes de terre et des	460
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/cuit merlu)	412	Batata, cenoura e f.verde (potatoes, carrots and green beans/ pommes de	470
	Opção /Option	Esparguete à Bolonhesa (spaghetti boloanese/boloanese spaghetti)	991	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Juliana (cabbage and carrot soup/ soup aux choux et carottes)	149		
	Carne/Meat Mante	Carne de porco à Alentejana (fried pork with potatoes/ porc frit)	1055	salada de tomate (tomato salad/ salade de tomate)	105
	Peixe/Fish/ Poisson	Solha no forno c/molho de manteiga e limão (grilled plaice with buttery sauce/flet grillé avec sauce au beurre)	309	batata e brócolos (boiled potatoes and broccoli/ les pommes de terre et les brocoli)	471
	Dieta/Diet/ Régime	Solha grelhada (grilled plaice/ flet grillé)	235	batata e brócolos (boiled potatoes and broccoli/ les pommes de terre et les brocoli)	471
	Opção /Option	Carne de porco à Alentejana (fried pork with potatoes/ porc frit)	1055	salada de tomate (tomato salad/ salade de tomate)	105
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Espinafres (spinach soup/ soupe aux épinards)	141		
	Carne/Meat Mante	Frango de tomatada (chicken in tomato sauce/ poulet à la sauce tomate)	758	arroz branco (plain rice/riz)	579
	Peixe/Fish/ Poisson	Petinga frita (fried sardines/ sardines frites)	522	açorda de coentros (coriander and bread/ coriandre et du pain)	270
	Dieta/Diet/ Régime	Frango cozido (boiled chicken/ poulet bouilli)	258	arroz branco e legumes (rice and vegetables/ riz et des légumes)	683
	Opção /Option	Petinga frita (fried sardines/ sardines frites)	522	açorda de coentros (coriander and bread/ coriandre et du pain)	270
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe				
	Carne/Meat Mante				
	Peixe/Fish/ Poisson	FERIADO			
	Dieta/Diet/ Régime				
	Opção /Option				
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão e abóbora (bean and pumpkin soup/ soup de potiron et haricots)	266		
	Carne/Meat Mante	Jardineira de porco (stewed pork with potatoes and vegetables/ jardinière de porc)	891		
	Peixe/Fish/ Poisson	Pataniscas de bacalhau (cod fish pastry/ gâteaux de morue)	434	Arroz de feijão e salada (rice and beans and salad/ riz et les haricots, salade)	452
	Dieta/Diet/ Régime	Frango corado simples (simple roasted chicken/ poulet rôti simple)	669	Arroz e legumes (vegetable rice/ le riz et les légumes)	585
	Opção /Option	Pataniscas de bacalhau (cod fish pastry/ gâteaux de morue)	434	Arroz de feijão e salada (rice and beans and salad/ riz et les haricots, salade)	452

De 28 de Novembro/November/Novembre a 2 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Jantar / Menu - dinner / Menu - Dîner			
		Prato / Dish / Plat	Kca1	Guarnição / Garnish / Complément	Kca1
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Lombardo (cabbage soup/ soupe aux choux)	149		
	Carne/Meat Viande	Arroz de frango no forno (traditional chicken rice/ riz de poulet)	931	Salada de tomate (tomato salad/ salade des tomates)	105
	Peixe/Fish/ Poisson	Tesourinhos no forno (fish charms/ âtobnnets de poisson)	530	Salada de feijão frade (friar bean salad/ salade de haricots friar)	331
	Dieta/Diet/ Régime	Frango grelhado (grilled chicken/ poulet grillé)	258	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Tesourinhos no forno (fish charms/ âtobnnets de poisson)	530	Salada de feijão frade (friar bean salad/ salade de haricots friar)	331
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Canja (chicken soup/ soupe de poulet)	233		
	Carne/Meat Viande	Frango assado (roasted chicken/ poulet rôti)	303	Massa espiral (fusilli/ fusilli)	461
	Peixe/Fish/ Poisson	Lulas de tomatada (potas) (squids in tomato sauce/ calmar)	407	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Dieta/Diet/ Régime	Frango assado simples (simple roasted chicken/ poulet rôti simple)	669	Massa espiral (fusilli/ fusilli)	461
	Opção /Option	Lulas de tomatada (potas) (squids in tomato sauce/ calmar)	407	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Crema de brócolos (broccoli soup/ soupe des brocolis)	141		
	Carne/Meat Viande	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	589	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
	Peixe/Fish/ Poisson	Carapaus c/molho de escabeche (mackerels/ chinchards)	532	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Dieta/Diet/ Régime	Carapaus grelhados (grilled mackerels/ chinchards grillés)	315	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des choux de Bruxelles)	480
	Opção /Option	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	589	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	FERIADO			
	Carne/Meat Viande				
	Peixe/Fish/ Poisson				
	Dieta/Diet/ Régime				
	Opção /Option				
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Tomate e pão torrado (tomato sauce with bread croutons/ soupe de tomate avec des croutons)	214		
	Carne/Meat Viande	Rolo de carne (meatloaf/ pain de viande)	311	Arroz de manteiga e salada (buttery rice and salad/ riz de beurre et salad)	602
	Peixe/Fish/ Poisson	Pescada cozida (boiled hake/ cuit merlu)	412	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des choux de Bruxelles)	480
	Dieta/Diet/ Régime	Hamburguer grelhado (grilled hamburger/ hamburger grillé)	213	Arroz de manteiga e salada (buttery rice and salad/ riz de beurre et salad)	602
	Opção /Option	Pescada cozida (boiled hake/ cuit merlu)	412	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des choux de Bruxelles)	480

De 5 a 9 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Almoço / Menu - Lunch / Menu - Déjeuner			
		Prato / Dish / Plat	Kcal	Guarnição / Garnish / Complément	Kcal
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Lombardo (cabbage soup/ soupe aux choux)	149		
	Carne/Meat Mande	Nuguettes de frango no forno (chicken nuggets/ nuggets de poulet)	478	Arroz de cenoura e salada (carrot rice and salad/ le riz avec les carottes et salade)	616
	Peixe/Fish/ Poisson	Abrótea assada no forno (roasted daffodil/ merlu rôti)	426	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ les pommes de terre cuites au batata e couve flor (potatoes and cauliflower/ les pommes de terre et chou-	478
	Dieta/Diet/ Régime	Abrótea cozida (boiled daffodil/ merlu cuit)	410		473
	Opção /Option	Nuguettes de frango no forno (chicken nuggets/ nuggets de poulet)	478	Arroz de cenoura e salada (carrot rice and salad/ le riz avec les carottes et salade)	616
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Crema de brócolos (broccoli soup/ soupe des brocolis)	143		
	Carne/Meat Mande	Frango guisado (stewed chicken/ ragout de poulet)	757	Massa espiral, cenoura e ervilhas (fusilli, carrots and green peas/ fusilli, des	495
	Peixe/Fish/ Poisson	Rissóis de camarão (shrimp pastry/ galettes de crevettes)	349	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595
	Dieta/Diet/ Régime	Frango corado simples (simple roasted chicken/ poulet rôti simple)	669	Massa espiral, cenoura e ervilhas (fusilli, carrots and green peas/ fusilli, des carottes et pois)	495
	Opção /Option	Rissóis de camarão (shrimp pastry/ galettes de crevettes)	349	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Minestrone (Minestrone)	161		
	Carne/Meat Mande	Rancho á Moda de Viseu (stewed meat with chickpeas and penne/ porc étuvée ave des pois	1539		
	Peixe/Fish/ Poisson	Arroz de peixe c/frutos do mar (fish rice/ riz de poisson)	998		
	Dieta/Diet/ Régime	Abrótea grelhada (grilled daffodil/ merlu grillé)	410	Batata, cenoura e f.verde (potatoes, carrots and green beans/ pommes de terre, carottes et des haricots verts)	470
	Opção /Option	Rancho à Moda de Viseu (stewed meat with chickpeas and penne/ porc étuvée ave des pois	1539	Arroz de milho e ervilhas (spring rice/ le riz et les végétales)	639
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	FERIADO			
	Carne/Meat Mande				
	Peixe/Fish/ Poisson				
	Dieta/Diet/ Régime				
	Opção /Option				
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Tomate e pao torrado (tomato soup with bread / soupe de tomate)	214		
	Carne/Meat Mande	Hambúrguer com molho de cogumelos e natas (hamburger with cream and mushroom sauce/ hamburquer avec sauce aux champignons)	373	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
	Peixe/Fish/ Poisson	Calamares no forno (squid calamares/ calmar calmars)	644	Arroz de tomate (tomato rice/ riz tomate)	590
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/ cuit merlu)	412	batata e couve flor (potatoes and cauliflower/ les pommes de terre et chou-fleur)	473
	Opção /Option	Hambúrguer com molho de cogumelos e natas (hamburger with cream and mushroom sauce/ hamburquer avec sauce aux champignons)	373	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677

De 5 a 9 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Jantar / Menu - dinner / Menu - Dîner			
		Prato / Dish / Plat	Kca1	Guarnição / Garnish / Complément	Kca1
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Caldo verde (green cabbage soup/ soupe aux choux)	463		
	Carne/Meat Mante	Tortilha á Espanhola (spanish tortilla/ tortilla espagnolle)	1031	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
	Peixe/Fish/ Poisson	Salada de pescada (batata, cenoura, ervilhas e milho) c/ maionese (hake salad (potatoes, hake and corn) with mayonnaise)	989		
	Dieta/Diet/ Régime	Hamburguer grelhado (grilled hamburger/ hamburger grillé)	213	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Salada de pescada (batata, cenoura, ervilhas e milho) c/ maionese (hake salad (potatoes, hake and corn) with mayonnaise)	989		
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Espinafres (spinach soup/ soupe de épinards)	141		
	Carne/Meat Mante	Bifinhos de porco de cebolada (pork steak with onion sauce/ steak de porc à l'oignon)	713	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Peixe/Fish/ Poisson	Pataniscas de bacalhau (cod fish pastry/ gâteaux de morue)	434	Arroz de feijão e salada (rice and beans and salad/ riz et les haricots, salade)	452
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/ merlu)	412	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des choux de Bruxelles)	480
	Opção /Option	Bifinhos de porco de cebolada (pork steak with onion sauce/ steak de porc à l'oignon)	713	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Grao e massinhas (chickpea soup/ soupe des pois chiches)	418		
	Carne/Meat Mante	Omolette de cogumelos (mushroom omelet/ omelette aux champignons)	263	Batata frita e arroz (fries and rice /frites et riz)	646
	Peixe/Fish/ Poisson	Filetes dourados (fried fish fillets/ fillet de poisson frites)	444	Salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	423
	Dieta/Diet/ Régime	Frango assado simples (simple roasted chicken/ poulet rôti simple)	669	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Filetes dourados (fried fish fillets/ fillet de poisson frites)	444	Salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	423
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe				
	Carne/Meat Mante				
	Peixe/Fish/ Poisson	FERIADO			
	Dieta/Diet/ Régime				
	Opção /Option				
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijao e abobora (bean and pumpkin soup/ soup de potiron et haricots)	266		
	Carne/Meat Mante	Perninha de peru assada (roasted turkey/ pérou grillé)	464	Batata assada e salada (roasted potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Peixe/Fish/ Poisson	Cação de coentrada (dogfish/ chien de mer)	518	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Dieta/Diet/ Régime	Perninha de peru assada simples (simple roasted turkey/ pérou grillé simple)	464	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Opção /Option	Cação de coentrada (dogfish/ chien de mer)	518	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478

De 12 a 16 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Almoço / Menu - Lunch / Menu - Déjeuner			
		Prato / Dish / Plat	Kcal	Guarnição / Garnish / Complément	Kcal
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Juliana (cabbage soup/ soup aux choux)	149		
	Carne/Meat Viande	Salsichas toscana grelhada (grilled sausages/ saucisse grillée)	286	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
	Peixe/Fish/ Poisson	Pastéis de bacalhau (cod fish pastry/ gâteaux de morue)	261	Arroz de tomate e salada (tomato rice and salad/ riz tomate et salade)	621
	Dieta/Diet/ Régime	Frango cozido (boiled chicken/ poulet bouilli)	258	Arroz branco e legumes (rice and vegetables/ le riz avec les légumes)	683
	Opção /Option	Pastéis de bacalhau (cod fish pastry/ gâteaux de morue)	261	Arroz de tomate e salada (tomato rice and salad/ riz tomate et salade)	621
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Crepe de cenoura (carrot soup/ soupe des carottes)	139		
	Carne/Meat Viande	Empadão de carne de vaca (meat pie/ viande à tarte)	823	Salada de tomate (tomato salad/ salade des tomates)	105
	Peixe/Fish/ Poisson	Pescada à francesa (roasted hake/ merlu)	475	Salada russa (potatoes and vegetables, les légumes et des pommes de terre)	423
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/ merlu)	412	Batata cozida e bróculos (boiled potatoes and broccoli/ pommes de terre et brocolis)	471
	Opção /Option	Empadão de carne de vaca (meat pie/ viande à tarte)	823	Salada de tomate (tomato salad/ salade des tomates)	105
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Alho francês (leek soup/ soupe des poireaux)	145		
	Carne/Meat Viande	Frango de fricassé (stewed chicken/ poulet de fricassé)	673	Batata frita e salada (fries and salad/ des frites et salade)	513
	Peixe/Fish/ Poisson	Massada de peixe com frutos do mar (fish pasta/ pasta de poisson)	834	Salada de tomate (tomato salad/ salade des tomates)	105
	Dieta/Diet/ Régime	Frango corado (roasted chicken/ poulet rôti)	669	Batata assada e salada (roasted potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Opção /Option	Massada de peixe com frutos do mar (fish pasta/ pasta de poisson)	834	Salada de tomate (tomato salad/ salade des tomates)	105
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	Vegetais (vegetable soup/ soupe des légumes)	174		
	Carne/Meat Viande	Espetada de porco (pork kebab/ kebeb de porc)	382	Batata frita e salada (fries and salad/ des frites et salade)	513
	Peixe/Fish/ Poisson	Filetes dourados (fried hake fillets/ filets de merlu frites)	444	Arroz de ervilhas e salada (pea rice and salad/ riz de pois et salade)	621
	Dieta/Diet/ Régime	Filetes no forno c/molho de limão (roasted hake fillets with lemon/ filets de merlu avec citron)	306	Arroz de ervilhas e salada (pea rice and salad/ riz de pois et salade)	621
	Opção /Option	Espetada de porco (pork kebab/ kebeb de porc)	382	Batata frita e salada (fries and salad/ des frites et salade)	513
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão e abóbora (bean and pumpkin soup/ soup de potiron et haricots)	266		
	Carne/Meat Viande	Hamburguer c/cogumelos (hamburger and mushrooms/ hamburger avec champignons)	373	Esparguete e salada (spaghetti and salad/ spaghetti et salade)	506
	Peixe/Fish/ Poisson	Carapaus fritos (fried mackerels/ chinchards frites)	522	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595
	Dieta/Diet/ Régime	Hamburguer grelhado (grilled hamburger/ hamburger grillé)	373	Esparguete e salada (spaghetti and salad/ spaghetti et salade)	506
	Opção /Option	Carapaus fritos (fried mackerels/ chinchards frites)	522	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595

De 12 a 16 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Jantar / Menu - dinner / Menu - Dîner			
		Prato / Dish / Plat	Kcal	Guarnição / Garnish / Complément	Kcal
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Juliana (cabbage soup/ soup aux choux)	149		
	Carne/Meat Viande	Almondegas estufadas (stewed meatballs/ boulettes de viande)	645	Esparguete e salada (spaghetti and salad/ spaghetti et salade)	506
	Peixe/Fish/ Poisson	Bacalhau fresco assado (roasted codfish/ morue)	289	Batata assada (roasted potatoes/ pommes de terre)	447
	Dieta/Diet/ Régime	Bacalhau fresco cozido (boiled codfish/ morue)	279	Batata, cenoura e f.verde (potatoes, carrots and green beans/ pommes de	470
	Opção /Option	Almondegas estufadas (stewed meatballs/ boulettes de viande)	645	Esparguete e salada (spaghetti and salad/ spaghetti et salade)	506
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Crema de cenoura (carrot soup/ soupe des carottes)	139		
	Carne/Meat Viande	Carne de vaca á Rio tinto (stewed veal/ boeuf Rio Tinto)	699	arroz branco (plain rice/riz)	579
	Peixe/Fish/ Poisson	Solha grelhada	235	Batata cozida e bróculos (boiled potatoes and broccoli/ pommes de terre et brocolis)	471
	Dieta/Diet/ Régime	Carne de vaca estufada (stewed veal)	374	arroz branco (plain rice/riz)	579
	Opção /Option	Solha grelhada (grilled plaice/ flet grillé)	235	Batata cozida e bróculos (boiled potatoes and broccoli/ pommes de terre et brocolis)	471
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Alho francês (leek soup/ soupe des poireaux)	145		
	Carne/Meat Viande	Ovos mexidos com salsichas (scrambled eggs and sausages/ oeufs brouillés et saucisses)	274	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
	Peixe/Fish/ Poisson	Lulas de tomatada (potas) (squids in tomato sauce/ calmar)	407	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/cuit merlu)	412	Batata, cenoura e f.verde (potatoes, carrots and green beans/ pommes de terre, carottes et des haricots verts)	470
	Opção /Option	Ovos mexidos com salsichas (scrambled eggs and sausages/ oeufs brouillés et saucisses)	274	batata frita e arroz branco/fries and rice	646
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	Vegetais (vegetable soup/ soupe)	174		
	Carne/Meat Viande	Frango assado (roasted chicken/ poulet rôti)	669	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
	Peixe/Fish/ Poisson	Sonhos de pescada (hake pastry/ gâteaux de merlu)	380	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595
	Dieta/Diet/ Régime	Frango assado simples (simple roasted chicken/ poulet rôti simple)	303	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
	Opção /Option	Sonhos de pescada (hake pastry/ gâteaux de merlu)	380	Arroz de grelos (rice sprouts/ riz de germes)	595
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijao e abobora (bean and pumpkin soup/ soup de potiron et haricots)	266		
	Carne/Meat Viande	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	589	Macarrão (penne)	471
	Peixe/Fish/ Poisson	Açorda de bacalhau (paloco) (cod fish/ morue)	423	Salada de alface (lettuce salad/ salade de laitue)	96
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada cozida (boiled hake/cuit merlu)	412	Batata cozida e bróculos (boiled potatoes and broccoli/ pommes de terre et brocolis)	471
	Opção /Option	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	589	Macarrão (penne)	471

De 19 a 23 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Almoço / Menu - Lunch / Menu - Déjeuner			
		Prato / Dish / Plat	Kca1	Guarnição / Garnish / Complément	Kca1
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão verde (green bean soup/ soupe des haricots verts)	142		
	Carne/Meat Viande	Bifinhos de porco de cebolada (pork steak with onion sauce/ steak de porc à l'oignon)	713	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
	Peixe/Fish/ Poisson	Salada de atum com feijão frade (tuna salad/ salade de thon)	837	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
	Dieta/Diet/ Régime	Pescada grelhada (grilled hake/ merlu grillé)	412	Batata, cenoura e feijão verde (potatoes, carrots and green beans/ pommes de	470
	Opção /Option	Bifinhos de porco de cebolada (pork steak with onion sauce/ steak de porc à l'oignon)	713	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão e massinhas (bean and noodle soup/ soupe de haricots)	344		
	Carne/Meat Viande	Ervilhas com ovos escalfados (peas and poached egg/ des pois avec	436	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
	Peixe/Fish/ Poisson	Abrótea à Zé do pipo (Zé do Pipo daffodil/ merlu Zé do Pipo)	671	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des choux de Bruxelles)	480
	Dieta/Diet/ Régime	Febras de porco grelhadas (pork steak/ seak de porc)	304	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Abrótea à Zé do pipo (Zé do Pipo daffodil/ merlu Zé do Pipo)	671	Batata e couve bruxelas (potatoes and brussel sprouts/ pommes de terre et des	480
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Nabiça (turnip greens soup/ soupe de feuilles de navet)	170		
	Carne/Meat Viande	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	689	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Peixe/Fish/ Poisson	Bacalhau à Gomes de Sá (migas paloco) (cod fish Gomes de Sá/ Morue Gomes de Sá)	710	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	31
	Dieta/Diet/ Régime	Abrótea cozida (boiled daffodil/ merlu)	410	Batata e feijão verde (potatoes and green beans/ pommes de terre et haricots verts)	460
	Opção /Option	Carne de porco estufada (stewed pork/ porc étuvée)	689	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	Canja (chicken soup/ soupe de poulet)	233		
	Carne/Meat Viande	Feijoada à Transmontana (stewed beans with meat/ haricots et viande)	1287	Arroz (plain rice/ riz)	579
	Peixe/Fish/ Poisson	Calamares (calamares/ calamar)	644	Salada russa (potatoes and vegetables, les légumes et des pommes de terre)	423
	Dieta/Diet/ Régime	Hamburguer de vaca grelhado (grilled hamburger/ hamburger grillé)	213	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Calamares (calamares/ calamar)	644	Salada russa (potatoes and vegetables, les légumes et des pommes de terre)	423
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Crema de abóbora (pumpkin soup/ soupe de potiron)	140		
	Carne/Meat Viande	Salsichas com ovo estrelado (sausages and fried egg/ saucisse avec l'oeuf frit)	524	arroz alegre (spring / riz et légumes)	645
	Peixe/Fish/ Poisson	Carapaus grelhados c/molho à Espanhola (mackerels/ chinchards)	500	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Dieta/Diet/ Régime	Carapaus grelhados (grilled mackerels/ chinchards grillés)	315	Batata cozida e salada (boiled potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Opção /Option	Salsichas com ovo estrelado (sausages and fried egg/ saucisse avec l'oeuf frit)	524	arroz alegre (spring / riz et légumes)	645

De 19 a 23 de Dezembro/December /Décembre 2016

Dia/Day/ Jour	Prato/ Dish/Plat	Ementa - Jantar / Menu - dinner / Menu - Dîner			
		Prato / Dish / Plat	Kcal	Guarnição / Garnish / Complément	Kcal
2ª Feira Monday Lundi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão verde (green bean soup/ soupe des haricots verts)	142		
	Carne/Meat/ Viande	Hamburguer c/queijo (hamburger and cheese/ hamburger avec fromage)	287	Batata frita, arroz e salada (fries, rice and salad/ des frites, riz et salade)	677
	Peixe/Fish/ Poisson	Calamares (calamares/ calamar)	644	Arroz de tomate (tomato rice/ riz tomate)	590
	Dieta/Diet/ Régime	Hamburguer vaca grelhado (grilled hamburger/ hamburger grillé)	213	Arroz e salada (rice and salad/ riz et salade)	610
	Opção /Option	Calamares (calamares/ calamar)	644	Arroz de tomate (tomato rice/ riz tomate)	590
3ª Feira Tuesday Mardi	Sopa/Soup/ Soupe	Feijão e massinhas (bean and noodle soup/ soupe de haricots)	344		
	Carne/Meat/ Viande	Frango guisado (stewed chicken/ poulé)	757	Macarronete e salada (penne and salad/ penne et salade)	502
	Peixe/Fish/ Poisson	Abrótea assada (roasted daffodil/ merlu grillé)	426	batata e couve flor (potatoes and cauliflower/ les pommes de terre et chou-fleur)	473
	Dieta/Diet/ Régime	Frango estufado simples (simple stewed chicken/ poulé simple)	698	Macarronete e salada (penne and salad/ penne et salade)	502
	Opção /Option	Abrótea assada (roasted daffodil/ merlu grillé)	426	batata e couve flor (potatoes and cauliflower/ les pommes de terre et chou-fleur)	473
4ª Feira Wednesday Mercredi	Sopa/Soup/ Soupe	Nabiça (turnip greens soup/ soupe de feuilles de navet)	170		
	Carne/Meat/ Viande	Strogonoff de frango (chicken strogonoff/ strogonoff de poulé)	473	arroz branco (plain rice/riz)	
	Peixe/Fish/ Poisson	Bolonhesa de atum (tuna bolognese/ thon bolognese)	943	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	
	Dieta/Diet/ Régime	Bife de frango grelhado (grilled chicken steak/ poulet fillet grillé)	205	arroz branco (plain rice/riz)	
	Opção /Option	Bolonhesa de atum (tuna bolognese/ thon bolognese)	943	Salada mista (mixed salad/ salade mixte)	
5ª Feira Thursday Jeudi	Sopa/Soup/ Soupe	Canja (chicken soup/ soupe de poulet)	233		
	Carne/Meat/ Viande	Lasanha de carne (porco e vaca) (meat lasagna/ lasagna de viande)	1143	Salada de alface (lettuce salad/ salade de laitue)	96
	Peixe/Fish/ Poisson	Lombinhos de pescada c/molho de camarão (hake filets/ filets de merlu)	390	puré de batata e salada (mashed potatoes and salad/ purée de pommes de terre et salade)	337
	Dieta/Diet/ Régime	Lombinhos de pescada no forno (roasted hake filets/ filets de merlu)	306	batata cozida e salada (potatoes and salad/ pommes de terre et salade)	478
	Opção /Option	Lasanha de carne (porco e vaca) (meat lasagna/ lasagna de viande)	1143		
6ª Feira Friday Vendredi	Sopa/Soup/ Soupe	Crema de abóbora (pumpkin soup/ soupe de potiron)	140		
	Carne/Meat/ Viande	Carne guisada (stewed meat/ viande étufée)	699	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
	Peixe/Fish/ Poisson	Solha frita (fried plaice/ flet frite)	370	Arroz de tomate (tomato rice/ riz tomate)	590
	Dieta/Diet/ Régime	Carne estufada simples (simple stewed meat/ viande étufée simple)	374	Massa espiral e salada (fusilli and salad/ fusilli et salade)	492
	Opção /Option	Solha frita (fried plaice/ flet frite)	370	Arroz de tomate (tomato rice/ riz tomate)	590