



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

21/11/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com feijão encarnado
- Prato 1:** Massa gratinada de atum com espinafres, acompanhado de salada de agrião, pepino e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

22/11/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa agrião
- Prato 1:** Hamburguer estufado c/ esparguete e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

23/11/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de espinafres
- Prato 1:** Pescada Cozida com batata, cenoura, bróculos, ovo, acompanhada de salada de couve-roxa, tomate cenura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Legumes
- Prato 1:** Bifinhos de porco c/ cogumelos, esparguete e salda
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

25/11/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho francês
- Prato 1:** Sopa de cação com ovo (sopas de pão), acompanhado de salada de alface, tomate e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

28/11/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com hortelã
- Prato 1:** Bacalhau à Brás acompanhado de salada de agrião, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

29/11/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Feijão
- Prato 1:** Frango em molho de tomate com esparguete, acompanhado de salada de agrião, tomate e pepino **1, 12**
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

30/11/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de coentros
- Prato 1:** Empadão de arroz c/ atum e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

02/12/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Espinafres
- Prato 1:** Cozido à Portuguesa com carne (frango, peru, vitela, porco), acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

05/12/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de ervilhas	
Prato 1:	Filetes de pescada no forno com molho de coentros, arroz de cenoura, acompanhado com salada de alface e couve-roxa	12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

06/12/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de Abóbora	
Prato 1:	Lasanha de carne de porco, acompanhada de salada mista	1, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

07/12/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Sopa de Espinafres	
Prato 1:	Rissóis com arroz de feijão-manteiga acompanhado de salada mista de couve-roxa, tomate e cenoura	1, 12, 14
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

09/12/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de Abóbora	
Prato 1:	Frango no forno com alho e alecrim, batata assada acompanhado de salada de alface, agrião e couve roxa	
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

21/11/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com feijão encarnado
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Massa gratinada com grão e espinafres e salada mista com agrião
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

22/11/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa agrião
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Tofu assado com arroz de ervilhas, acompanhado com salada de alface, tomate e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

23/11/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de espinafres
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Açorda de cogumelos e feijão, acompanhado de salada de alface, cebola e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Legumes
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Feijão manteiga com legumes assados no forno com batata corada no forno acompanhado de salada de rúcula, beterraba e cenoura 14
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

25/11/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho francês
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz, acompanhado de salada de rúcula, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

28/11/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com hortelã
- Prato 1:** Ementa vegetariana - Alho-francês à brás com tofu, com salada de agrião, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

29/11/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Feijão
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bolonhesa de soja com esparguete acompanhada de salada mista de couve-roxa, tomate e cenoura 1, 6, 14
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

30/11/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora e agrião
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Arroz malandrinho de feijão e espinafres com salada de couve-roxa, pepino e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época