



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

16/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Bacalhau espiritual c/ cenoura, acompanhado com salada de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

17/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa agrião
Prato 1: Bifinhos c/ cogumelos e puré de batata e salada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

18/01/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa de Espinafres
Prato 1: Bacalhau à Brás acompanhado de salada de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

19/01/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 1: Almôndegas em molho de tomate acompanhado com esparguete e salada mista de couve-roxa, tomate, cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

20/01/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa Juliana
Prato 1: Frango guisado com batata, cenoura e feijão-verde, acompanhado com salada mista
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

23/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Rissóis (mistos) no forno com arroz branco e ervilhas salteadas, acompanhado de salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes
- Prato 1:** Lombo de porco assado no forno acompanhado com esparguete e salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

25/01/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ovo
- Prato 1:** Pescada no forno (filetes) acompanhado com puré de batata e salada mista c/ cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

26/01/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Feijoada de frango com arroz branco e salada mista de agrião, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

27/01/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Massa gratinada de atum com espinafres, acompanhado de salada de agrião, pepino 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

30/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 1: Costeletas do cachaço de cebolada com esparguete e cenoura cozida e salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

31/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão-branco com abóbora
Prato 1: Bacalhau à Brás acompanhado de salada de couve-roxa e tomate
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

01/02/2023 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Sopa de Espinafres
Prato 1: Frango Estufado com esparguete (frango, cebola, polpa tomate,alho, limão, cenoura, salsa e esparguete) acompanhado com salada de alface, cenoura e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Salada de frutas

02/02/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa agrião
Prato 1: Arroz malandro de pescada, tomate e coentros acompanhado de salada de alface, pepinos e pimentos
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

03/02/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de curgete com coentros
Prato 1: Lasanha de carne de porco, acompanhada de salada mista 1, 12
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-Tremçoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

06/02/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Puré de espinafres

Prato 1: Filetes de pescada panados com arroz de cenoura, acompanhado de salada mista

1, 3, 4, 12

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

07/02/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa agrião

Prato 1: Vitela estufada com cenoura acompanhado com esparguete e salada mista

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

08/02/2023 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão- manteiga com espinafres

Prato 1: Sopa de cação com ovo (sopas de pão), acompanhado de salada de alface, tomate e milho

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Iogurte e fruta

09/02/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de Espinafres

Prato 1: Carne de porco à alentejana, batatinha assada e salada

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

10/02/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Abóbora

Prato 2: Esparguete com atum e cogumelos acompanhado com salada mista

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

16/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Ementa vegetariana - Caril de legumes (grão, batata-doce, cenoura, abóbora) com salada de couve-roxa, tomate e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

14

17/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa agrião
Prato 1: Ementa Vegetariana - Bifes de seitan com batata corada, acompanhado com salada de alface, tomate e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

18/01/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Puré de espinafres
Prato 1: Ementa Vegetariana - Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, feijão-branco, com salada de agrião, tomate e pepino) acompanhado de salada de agrião e tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

19/01/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 2: Perca no Forno com arroz de ervilhas, acompanhada de salada de rúcula, beterraba e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

20/01/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa Juliana
Prato 1: Ementa Vegetariana - Ervilhas com legumes assados no forno (abóbora, curgete, beringela, couve-roxa) com batata e salada mista com rúcula, beterraba e cenoura
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

23/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

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

24/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Ementa Vegetariana - Tofu assado no forno com arroz de feijão encarnado e salada mista de alface, tomate e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

25/01/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de cenoura com ovo
Prato 1: Ementa Vegetariana - Feijoada vegetariana com arroz branco acompanhado de salada mista de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

26/01/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa Juliana
Prato 1: Ementa Vegetariana - Grão com legumes no forno (abóbora, courgete, , beringela, couve-roxa), com arroz de ervilhas, acompanhado com salada de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

27/01/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de grão com espinafres
Prato 1: Ementa Vegetariana - Feijão - Verde Guisado, acompanhado de salada de couve-roca, tomate e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

14

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

30/01/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês

Prato 1: Ementa Vegetariana - Salsichas de tofu com arroz e bróculos, acompanhado com salada de mista de agrião, tomate e pepino

1, 6, 14

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

31/01/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão com abóbora

Prato 1: Ementa Vegetariana - Meia desfeita vegetariana (tofu, grão) com salada mista de rúcula, beterraba e milho

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

01/02/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa Juliana

Prato 1: Ementa Vegetariana - Espiral com cogumelos e ervilhas acompanhado de salada de rúcula, beterraba e cenoura

1, 14

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

02/02/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

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

03/02/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Caldo verde

Prato 1: Ementa Vegetariana - Jardineira de soja acompanhada de salada de rúcula, pepino e tomate

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

06/02/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de cenoura com bróculos
Prato 1: Ementa Vegetariana - Tiras de tofu fritas com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e agrião
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

07/02/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa agrião
Prato 1: Ementa Vegetariana - Bifes de seitan com batata corada, acompanhado com salada de alface, tomate e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

08/02/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de grão com couve-flor
Prato 1: Ementa Vegetariana - Grão com legumes no forno (abóbora, courgete, , beringela, couve-roxa), com arroz de ervilhas, acompanhado com salada de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

09/02/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Puré de espinafres
Prato 1: Ementa Vegetariana - Soja em molho de tomate com esparguete e salada mista de agrião, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

12

10/02/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Abóbora
Prato 1: Ementa Vegetariana - Feijoada vegetariana com arroz branco acompanhado de salada mista de agrião, 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.