



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

27/02/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de courgette e alho francês
- Prato 1:** Almôndegas em molho de tomate com massa fusilli, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

28/02/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

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

01/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

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

02/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de coentros
- Prato 1:** Esparguete com atum e cogumelos acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

03/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Cenoura
- Prato 1:** Lombo de porco assado c/ batatinha assada e salada
- 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

06/03/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa de vegetais
Prato 1: Bifinhos de peru com caril (opcional) acompanhado de arroz de ervilhas e salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

07/03/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de curgete com coentros
Prato 1: Perca assada c/ puré de batata e salada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

08/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa agrião
Prato 1: Rolo de carne c/ esparguete e salada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

09/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de Cenoura
Prato 1: Grão com atum, ovo, batata e cenoura com salada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

10/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa de hortaliça com massinhas
Prato 1: Frango à Bás, acompanhado com salada mista (rica) **3, 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-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

13/03/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Sopa de feijão com massa e espinafres	
Prato 1:	Misto de pasteis de bacalhau/ douradinhos / rissóis de pescada/ filetes de pescada, acompanhado com arroz de jardineira e salda de alface, rúcula, beterraba e cenoura	1, 3, 4, 13, 14
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

14/03/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Sopa Camponesa	
Prato 1:	Jardineira de porco, acompanhada de salada mista	12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

15/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de abóbora com hortelã	
Prato 1:	Massada de peixe acompanhada de salada de alface, beterraba e cenoura	
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

16/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de alho francês	
Prato 1:	Perú estufado com cenoura e cogumelos, acompanhado de arroz branco e salada mista	
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

17/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de legumes com Couve-Flor	
Prato 1:	Caldeirada de Peixe acompanhado com salada de alface, 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 NORMAL

20/03/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

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

21/03/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** * Sopa Feijão c/ massa
- Prato 1:** Bacalhau à Gomes de Sá, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

22/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Canja de frango
- Prato 1:** Frango assado c/ batata frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

23/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de hortaliça
- Prato 1:** Pescada frita com arroz primavera e salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

24/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa agrião
- Prato 1:** Almôndegas em molho de tomate com massa fusilli, 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

27/03/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Puré de espinafres
Prato 1: Bacalhau com natas e bechamel acompanhado com salada de alface tomate e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

28/03/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de curgete com coentros
Prato 1: Jardineira de vitela acompanhada com salada de alface, beterraba e agrião
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

29/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Creme de Feijão
Prato 1: Sopa de Tomate c/ovo pescada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

30/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa Camponesa
Prato 1: Esparguete à bolonhesa, acompanhado com salada de alface, tomate milho e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

31/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa: Sopa de brócolos
Prato 1: Feijoada de argolas de pota com batata e salada de alface, cenoura e pepino 12, 14
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

01/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Ementa Vegetariana - Legumes assados (abóbora, curgete,
Prato 1: beringela, couve-roxa, ervilhas) no forno com batata,
acompanhado de salada de couve-roxa, milho e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

02/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Ementa Vegetariana - Massada de cogumelos e feijão-
Prato 1: manteiga, acompanhado c/ salada de alface, beterraba e
cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

03/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

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



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

06/03/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Sopa de vegetais	
Prato 1:	Ementa vegetariana - Caril de legumes (grão, batata-doce, cenoura, abóbora) com salada de couve-roxa, tomate e cenoura	14
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

07/03/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de curgete com coentros	
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	



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

08/03/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Espinafres
- 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

09/03/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Cenoura
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparguete integral, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

10/03/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de hortalíça com massinhas
- 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