



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

19/09/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de alho francês	
Prato 1:	Pescada em molho de tomate, com arroz de ervilhas acompanhado de salada mista	4, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

20/09/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

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

21/09/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Sopa de feijão-manteiga com espinafres	
Prato 1:	Salada russa com atum e ovo acompanhado de salada mista	4, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

22/09/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de Cenoura	
Prato 1:	Frango assado com legumes salteados, acompanhado com massa espiral tricolor e salada mista	1, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

23/09/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Sopa de brócolos	
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	

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

26/09/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa agrião  
**Prato 1:** Carne de porco com macarronete, acompanhado de salada mista (Rancho)  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

1, 12

27/09/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de coentros  
**Prato 1:** Bacalhau à Gomes de Sá, acompanhado com salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

28/09/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de abóbora com feijão encarnado  
**Prato 1:** Peru estufado com cenoura, acompanhado com esparguete e salada de alface, tomate e pepino  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/09/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de cenoura com bróculos  
**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

30/09/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de abóbora e agrião  
**Prato 1:** Coxas frango estufadas com cogumelos e arroz branco, acompanhado com salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

13

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

19/09/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês

Prato 1: Ementa Vegetariana - Empadão de tofu com salada mista

12

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

20/09/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa Juliana

Prato 1: Ementa Vegetariana - Lasanha de legumes com salada mista (alface, tomate e milho)

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

21/09/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão-manteiga com espinafres

Prato 1: Ementa Vegetariana - Salada russa vegetariana acompanhada de salada mista

1, 12

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

22/09/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Cenoura

Prato 1: Ementa vegetariana - Massa espiral tricolor com cogumelos e ervilhas acompanhado com salada de agrião, tomate e pepino

1, 6, 8, 14

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

23/09/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Sopa de vegetais

Prato 1: Ementa Vegetariana - Tiras de tofu fritas com arroz de cenoura, 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

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

26/09/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa agrião  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Ranchinho de soja e salada de alface, tomate e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

27/09/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de coentros  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Caçarola de legumes ( grão, cenoura, abóbora) com batata , acompanhado com salada de alface e cenoura  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

28/09/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de abóbora com feijão encarnado  
**Prato 2:** Ementa Vegetariana - Estufado de legumes (cenoura, bróculos, feijão-branco) com massa, acompanhado com de salada de beterraba, pepino e alface  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/09/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de cenoura com bróculos  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Massa siciliana, acompanhada com salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

30/09/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de abóbora e agrião  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Risotto de ervilhas e cogumelos 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.