



Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 147

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Carne de porco à alentejana com batatinha frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno acompanhado de arroz de coentros e salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Empadão (arroz de frango) no forno, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

12

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- Prato 1:** Meia desfeita de bacalhau com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Bifinhos de porco de cebolada acompanhado de massa esparquete e legumes assados, acompanhado de 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

11/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Massada de peixe acompanhada de salada de alface e cenoura ralada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

12/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 1: Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

13/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de coentros
Prato 1: Arroz de pescada com espinafres e coentros, acompanhado de salada de alface, tomate, couve roxa e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

14/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de abóbora com ervilhas
Prato 1: Ensopado de frango com batata, acompanhado com salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

15/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato 1: 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

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 2:** Ementa Vegetariana - Seitan à Alentejana acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres,
- Prato 1:** cogumelos,beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de feijão verde
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Empadão de arroz com legumes, acompanhado de salada de alface, beterraba
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- 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

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparquete integral, acompanhado de 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-Tremçoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório Conde Vilalva

Almoço PRATO NORMAL

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 147

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Carne de porco à alentejana com batatinha frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno acompanhado de arroz de coentros e salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Empadão (arroz de frango) no forno, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

12

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- Prato 1:** Meia desfeita de bacalhau com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Bifinhos de porco de cebolada acompanhado de massa esparquete e legumes assados, acompanhado de 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 Conde Vilalva

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 Conde Vilalva

Almoço PRATO NORMAL

11/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Massada de peixe acompanhada de salada de alface e cenoura ralada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

12/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 1: Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

13/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de coentros
Prato 1: Arroz de pescada com espinafres e coentros, acompanhado de salada de alface, tomate, couve roxa e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

14/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de abóbora com ervilhas
Prato 1: Ensopado de frango com batata, acompanhado com salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

15/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato 1: 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 Conde Vilalva

Almoço PRATO VEGETARIANO

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 2:** Ementa Vegetariana - Seitan à Alentejana acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres,
- Prato 1:** cogumelos,beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de feijão verde
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Empadão de arroz com legumes, acompanhado de salada de alface, beterraba
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- 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

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparquete integral, acompanhado de 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 Galopim

Almoço PRATO NORMAL

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 147

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Carne de porco à alentejana com batatinha frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno acompanhado de arroz de coentros e salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Empadão (arroz de frango) no forno, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

12

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- Prato 1:** Meia desfeita de bacalhau com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Bifinhos de porco de cebolada acompanhado de massa esparquete e legumes assados, acompanhado de 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 Galopim

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 Galopim

Almoço PRATO NORMAL

11/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de Legumes
Prato 1:	Massada de peixe acompanhada de salada de alface e cenoura ralada
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

12/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de alho francês
Prato 1:	Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

13/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de coentros
Prato 1:	Arroz de pescada com espinafres e coentros, acompanhado de salada de alface, tomate, couve roxa e milho
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

14/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

Sopa:	Creme de abóbora com ervilhas	
Prato 1:	Ensopado de frango com batata, acompanhado com salada mista	1, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

15/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

Sopa:	Sopa de feijão-verde
Prato 1:	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 Galopim

Almoço PRATO VEGETARIANO

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 2:** Ementa Vegetariana - Seitan à Alentejana acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres,
- Prato 1:** cogumelos,beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de feijão verde
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Empadão de arroz com legumes, acompanhado de salada de alface, beterraba
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- 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

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparquete integral, acompanhado de 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 Frei Aleixo

Almoço PRATO NORMAL

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 147

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Carne de porco à alentejana com batatinha frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno acompanhado de arroz de coentros e salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Empadão (arroz de frango) no forno, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

12

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- Prato 1:** Meia desfeita de bacalhau com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Bifinhos de porco de cebolada acompanhado de massa esparquete e legumes assados, acompanhado de 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 Frei Aleixo

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 Frei Aleixo

Almoço PRATO NORMAL

11/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de Legumes
Prato 1:	Massada de peixe acompanhada de salada de alface e cenoura ralada
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

12/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de alho francês
Prato 1:	Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

13/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de coentros
Prato 1:	Arroz de pescada com espinafres e coentros, acompanhado de salada de alface, tomate, couve roxa e milho
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

14/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa:	Creme de abóbora com ervilhas	
Prato 1:	Ensopado de frango com batata, acompanhado com salada mista	1, 12
Outros:	Pão de mistura	
Sobremesa:	Fruta da época	

15/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

Sopa:	Sopa de feijão-verde
Prato 1:	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 Frei Aleixo

Almoço PRATO VEGETARIANO

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 2:** Ementa Vegetariana - Seitan à Alentejana acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres,
- Prato 1:** cogumelos,beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Puré de feijão verde
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Empadão de arroz com legumes, acompanhado de salada de alface, beterraba
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- 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

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparquete integral, acompanhado de 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 Penedo de Ouro

Almoço PRATO NORMAL

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 147

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Carne de porco à alentejana com batatinha frita e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno acompanhado de arroz de coentros e salda mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Empadão (arroz de frango) no forno, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

12

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- Prato 1:** Meia desfeita de bacalhau com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Bifinhos de porco de cebolada acompanhado de massa esparquete e legumes assados, acompanhado de 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 Penedo de Ouro

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 Penedo de Ouro

Almoço PRATO NORMAL

11/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Massada de peixe acompanhada de salada de alface e cenoura ralada
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

12/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de alho francês
Prato 1: Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

13/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de coentros
Prato 1: Arroz de pescada com espinafres e coentros, acompanhado de salada de alface, tomate, couve roxa e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

14/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de abóbora com ervilhas
Prato 1: Ensopado de frango com batata, acompanhado com salada mista 1, 12
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época

15/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato 1: 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 Penedo de Ouro

Almoço PRATO VEGETARIANO

04/03/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 2:** Ementa Vegetariana - Seitan à Alentejana acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/03/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres,
- Prato 1:** cogumelos,beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/03/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Puré de feijão verde
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Empadão de arroz com legumes, acompanhado de salada de alface, beterraba
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

07/03/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de agrião
- 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

08/03/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bifes de seitan de cebolada com esparguete integral, acompanhado de 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.