



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

20/11/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Pastéis de bacalhau com arroz ( cenoura/ espinafres/ tomate/ervilhas), acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

21/11/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Vitela estufada com puré de batata e salada
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

22/11/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Feijão
- Prato 1:** Bacalhau à Brás acompanhado de salada de couve-roxa e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

23/11/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Canja de frango
- 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

24/11/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Perca à Posta no forno com batata-doce, acompanhado com couve lombarda salteada - salada de alface, cenoura 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 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

27/11/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa agrião  
**Prato 1:** Bacalhau no forno com batata e cenoura, acompanhado com salada mista de rúcula, beterraba e cenoura  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

28/11/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de feijão com batata, cenoura, massa, repolho  
**Prato 1:** Arroz de frango tostado acompanhado com salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/11/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres  
**Prato 1:** Massa gratinada de atum com espinafres e legumes estufados (mistura de legumes c/ oregãos) acompanhado de salada de agrião, pepino e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

30/11/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda  
**Prato 1:** Strogonoff Perú c/ cogumelos e natas, acompanhado de batata assada e salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

04/12/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Abóbora
- Prato 1:** Filetes de perca no forno acompanhado de arroz de revilhas e salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

05/12/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ovo
- Prato 1:** Lombo de porco assado no forno acompanhado de batata frita, legumes e salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

06/12/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de coentros
- 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

07/12/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Puré de espinafres
- Prato 1:** Frango em molho de tomate acompanhado com esparguete e salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

## Almoço PRATO VEGETARIANO

20/11/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

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

21/11/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Cenoura  
**Prato 1:** 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

22/11/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Feijão  
**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

23/11/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Legumes  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Beringela recheada com legumes gratinados no forno, acompanhado de salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres  
**Prato 2:** Ementa Vegetariana - Strotonoff de soja com esparquete e cenoura, acompanhado de salada de agrião com tomate e pepino  
**Outros:** Pão de mistura

1, 6, 14



# 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

27/11/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

**Sopa:** Sopa agrião  
**Prato 1:** Ementa vegetariana - Arroz de ervilhas c/ cogumelos, acompanhado com salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

28/11/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de feijão com batata, cenoura, massa, repolho  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Massa gratinada com grão e espinafres e salada mista com agrião  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/11/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

**Sopa:** \* Sopa Grão c/ espinafres  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Massa gratinada de grão com espinafres, acompanhado de salada de agrião pepino e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

30/11/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de Feijão (encarnado/manteiga) com couve-lombarda  
**Prato 1:** Ementa Vegetariana - Strogonoff de Soja com cogumelos, esparguete, cenoura cozida e salada de agrião, tomate e beterraba  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

## Almoço PRATO VEGETARIANO

04/12/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de Abóbora

Prato 1: Ementa Vegetariana - Seitan estufado com esparguete e salada de alface e agrião

1, 12

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

05/12/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de cenoura com ovo

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

06/12/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

Sopa: Creme de 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