



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

15/09/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Legumes

**Prato 1:** Strogonoff de peru com esparguete ou massa fusili e cenoura cozida, acompanhado de salada de agrião tomate e beterraba

**Outros:** Pão de mistura

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO NORMAL

18/09/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

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

19/09/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Creme de ervilhas  
**Prato 1:** Jardineira de porco, acompanhado com legumes assados no forno e de salada mista 12  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

20/09/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de feijão-verde  
**Prato 1:** Perca assada no forno acompanhado de puré de batata, legumes salteados e salada mista  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época

21/09/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

**Sopa:** Sopa Juliana  
**Prato 1:** Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas, acompanhado de salada de alface, tomate e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

## Almoço PRATO NORMAL

22/09/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Creme de coentros
<b>Prato 1:</b>	Pescada Cozida com batata, cenoura, bróculos, ovo, acompanhada de salada de couve-roxa, tomate cenura
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Sobremesa:</b>	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

25/09/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

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

26/09/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

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

27/09/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** \* Sopa Grão c/ espinafres
- Prato 1:** Bifanas de porco estufadas com batata corada e legumes assados acompanhada salada de alface, tomate e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

28/09/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Espinafres
- Prato 1:** Lasanha de atum acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Arroz doce e fruta

29/09/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Espinafres
- Prato 1:** Frango estufado c/cogumelos e puré de batata 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 VEGETARIANO

15/09/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Creme de Legumes
<b>Prato 1:</b>	Ementa Vegetariana - Tomates recheados com legumes ( assados no forno), acompanhado com salada mista
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Sobremesa:</b>	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

18/09/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Abóbora  
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
- Prato 1:**
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

19/09/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Ementa vegetariana - Risotto de cogumelos e ervilhas, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

20/09/2023 - Quarta-feira

Kcal Total: 142

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde  
Ementa vegetariana - Tortilha de batata com espinafres, cogumelos, beringela, e abóbora, acompanhado de salada mista
- Prato 1:**
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

21/09/2023 - Quinta-feira

Kcal Total: 51

Alergênicos

- Sopa:** Sopa Juliana
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Bolonhesa de feijão com esparguete integral, acompanhado de salada de alface, cenoura e cebola
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Refeitório AE André Gouveia

Almoço PRATO VEGETARIANO

22/09/2023 - Sexta-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

<b>Sopa:</b>	Creme de coentros	
<b>Prato 1:</b>	Ementa Vegetariana - Salada russa vegetariana acompanhada de salada mista	1, 12
<b>Outros:</b>	Pão de mistura	
<b>Sobremesa:</b>	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

25/09/2023 - Segunda-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com ervilhas
- Prato 1:** Ementra Vegetariana - Gratinado de jardineira de legumes, acompanhado com salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época

26/09/2023 - Terça-feira

Kcal Total: 51

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com hortelã
- Prato 1:** Ementa Vegetariana - Omelete de vegetais com arroz branco, acompanhado de salada mista
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época