


Segunda-feira


Sopa	Juliana de Legumes		101 kcal	
Prato	Empadão de Cavala (conserva) com Arroz de Ervilhas e Cenoura		350 kcal	
Salada	Alface, Tomate e Cenoura		16 kcal	
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã	72 kcal

Terça-feira


Sopa	Creme de Feijão Verde		116 kcal	
Prato	Coxa de Frango assado com Fusilis		334 kcal	
Salada	Cenoura, Couve Roxa e Tomate		14 kcal	
Sobremesa	Laranja	62 kcal	logurte de Aromas	104 kcal

*logurte de Aromas
Consultar informação rotulada*


Quarta-feira

Sopa	Feijão Vermelho com Lombarda		128 kcal	
Prato	Filetes de Maruca com sumo de limão, ervas aromáticas, Batata e Brócolos cozidos		283 kcal	
Salada	Alface, Cenoura e Milho		14 kcal	
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Fruta assada	120 kcal

Quinta-feira

Sopa	Couve Penca		85 kcal	
Prato	Bifinhos de Porco de Cebolada com Arroz de Ervilhas		343 kcal	
Salada	Alface, Tomate e Beterraba		27 kcal	
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Maçã	72 kcal

Sexta-feira

Sopa	Alho Francês com Abóbora		128 kcal	
Prato	Salada de Grão de Bacalhau com Ovo e Batata		274 kcal	
Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa		17 kcal	
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra	58 kcal





Pela Nutricionista





Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda








Segunda-feira

Sopa	Primavera		131 kcal
Prato	Bife de Frango panado com Arroz de Feijão		301 kcal  
Salada	Alface, Cenoura e Milho		14 kcal
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Maçã 72 kcal

Terça-feira

Sopa	Feijão Verde		83 kcal
Prato	Tranche de Corvina cozida com Batata cozida e Brócolos		321 kcal  
Salada	Pepino, Tomate e Couve Roxa		14 kcal
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Fruta assada 120 kcal






Quarta-feira

Sopa	Feijão Branco com Espinafre		135 kcal
Prato	Carne de Porco estufada aos cubos com Macarronete, Ervilhas e Cenoura		340 kcal     
Salada	Alface, Tomate e Beterraba		27 kcal
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra 58 kcal

Quinta-feira

Sopa	Juliana		115 kcal
Prato	Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo		222 kcal      
Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa		17 kcal
Sobremesa	Banana	89 kcal	Maçã 72 kcal

Sexta-feira

Sopa	Couve Lombarda		38 kcal
Prato	Feijoada (Perna de Porco) com bola de arroz branco		424 kcal     
Salada	Alface, Tomate e Pepino		21 kcal
Sobremesa	Tangerina	44 kcal	Pêra 58 kcal






Pela Nutricionista










Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda






Segunda-feira

Sopa	Brócolos com Cenoura	122 kcal	
Prato	Ovo mexido com Cogumelos e Arroz Branco	266 kcal	  
Salada	Cenoura, Tomate e Couve Roxa	21 kcal	
Sobremesa	Kiwi 51 kcal Banana	89 kcal	




Terça-feira

Sopa	Abóbora com Grão	168 kcal	
Prato	Peru estufado com Ervilhas, Curgete e Esparguete salpicado de Cenoura	302 kcal	   
Salada	Alface, Cenoura e Beterraba	22 kcal	
Sobremesa	Laranja 62 kcal Aletria	145 kcal	  






Quarta-feira

Sopa	Creme de Curgete com Feijão Verde	116 kcal	
Prato	Caldeira de Peixe e Moluscos (Medalhões de Pescada, Lulas e Tintureira)	275 kcal	  
Salada	Alface, Couve Roxa e Milho	23 kcal	
Sobremesa	Pêra 58 kcal Fruta assada	120 kcal	

Quinta-feira

Sopa	Creme de Legumes	99 kcal	
Prato	Tirinhas de Vitela estufadas com Arroz de Feijão Verde	342 kcal	  
Salada	Milho, Tomate e Cenoura	19 kcal	
Sobremesa	Maçã 72 kcal Gelatina Ananás (Vegetal)	11 kcal	

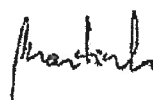
Sexta-feira

Sopa	Alho Francês com Curgete e Cenoura	128 kcal	
Prato	Lasanha de Maruca (filete) com Espinafres	274 kcal	    
Salada	Milho, Tomate e Alface	17 kcal	
Sobremesa	Maçã 72 kcal Pêra	58 kcal	







Pela Nutricionista




Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda








Segunda-feira

Sopa	Couve Portuguesa		154 kcal	
Prato	Jardineira de Frango com Cotovelos, Ervilhas e Cenoura		273 kcal	 
Salada	Alface, Cenoura e Beterraba		22 kcal	
Sobremesa	Laranja	62 kcal	Leite Creme	112 kcal  




Terça-feira

Sopa	Primavera		121 kcal	
Prato	Tranche de Maruca assada com Salada de Batata e Feijão Verde		325 kcal	  
Salada	Alface, Tomate e Milho		17 kcal	
Sobremesa	Maçã	72 kcal	Fruta assada	120 kcal

Quarta-feira

Sopa	Feijão Vermelho com Nabo e Feijão Verde		123 kcal	
Prato	Strogonoff de Porco com Fusilis		357 kcal	   
Salada	Alface, Couve Roxa e Cenoura		17 kcal	
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra	58 kcal

Quinta-feira

Sopa	Curgete com Brócolos		95 kcal	
Prato	Tranche de Pescada gratinada com Batata cozida e Legumes salteados		281 kcal	  
Salada	Tomate, Beterraba e Pepino		26 kcal	
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã	72 kcal

Sexta-feira

Sopa	Espinafre		150 kcal	
Prato	Vitela assada e fatiada com Arroz alegre		296 kcal	    
Salada	Cenoura, Corgete e Alface		13 kcal	
Sobremesa	Tangerina	44 kcal	Banana	89 kcal







Pela Nutricionista

Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda







Por motivos operacionais, a presente ementa poderá estar sujeita a alterações sem aviso prévio

Segunda-feira

Sopa	Creme de Ervilhas		106 kcal	
Prato	Patanisca de Cavala (conserva) com Arroz de Feijão		368 kcal	   
Salada	Alface, Cenoura e Tomate		16 kcal	
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Maçã	72 kcal



Terça-feira

Sopa	Juliana		115 kcal	
Prato	Lombo de Porco assado com Batatinhas alouradas no forno e Couve Flor		320 kcal	  
Salada	Alface, Beterraba e Tomate		27 kcal	
Sobremesa	Tangerina	44 kcal	Maçã	72 kcal






Quarta-feira

Sopa	Lentilhas com Couve Lombarda		122 kcal	
Prato	Massada de Pescada (tranche)		275 kcal	   
Salada	Beringela, Curgete e Couve Baixa		26 kcal	
Sobremesa	Banana	89 kcal	Gelatina Ananás (Vegetal)	11 kcal

Quinta-feira

Sopa	Couve Penca		85 kcal	
Prato	Arroz de Aves (perna de Frango e Peru)		386 kcal	 
Salada	Cenoura, Alface e Tomate		16 kcal	
Sobremesa	Kiwi	51 kcal	Pêra	58 kcal

Sexta-feira

Sopa	Creme de Couve Flor com Abóbora		85 kcal	
Prato	Tranche de Corvina estufada com Puré, Ervilha e Cenoura		378 kcal	    
Salada	Alface, Beterraba e Tomate		27 kcal	
Sobremesa	Pêra	58 kcal	Fruta assada	120 kcal



Peixe



Ovos



Crustáceos



Glutén

Pela Nutricionista

Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda



Amendoim



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Moluscos



Sementes de Sésamo



Tremçoos



Soja



Sulfitos / Dióxido de Enxofre