

Município de Viseu  
Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa espiral com atum cenoura e milho <sup>1,4</sup>
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flor e lentilhas) <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Meia desfeita de paloco com grão de bico, ovo raspado e salada de alface e beterraba <sup>3,4,12</sup>
Vegetariana	Saladinha de grão de bico com legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de peru desfiado no forno com salada de alface e cenoura
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (repolho, brócolos e cenoura) <sup>6,7</sup>
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
Prato	Massada de salmão (salmão lascado) com cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>
Vegetariana	Massada de tofu com cenoura e feijão-verde <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Município de Viseu  
Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e arroz de curgete
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Saladinha de peixe com batata, ovo, cenoura e feijão-verde <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan <sup>1,5,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rancho de carnes (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3,7,14</sup>
Vegetariana	Massa guisada com grão de bico, macarrão, cenoura e repolho <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Canja de galinha com cenoura ripada <sup>1,3</sup>
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes <sup>4</sup>
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo <sup>6</sup>
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Coxinhas de frango assadas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Cuscuz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Município de Viseu  
Semana de 4 a 8 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, cenoura, repolho e nabo) <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa



## Quarta

Sopa	Sopa primavera
Prato	Febras estufadas com arroz de feijão, couve e cenoura
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão e legumes (repolho, brócolos e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>
Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface e tomate <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa espiral com frango, cogumelos, milho, ervilha e cenoura <sup>1,3,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Massa espiral com soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,7,9,10</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arroga-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Município de Viseu  
Semana de 11 a 15 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete cenoura, milho e curgete <sup>1,3,6,12</sup>
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e amêndoa) <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombos de pescada com molho de cenoura, arroz de ervilhas e salada de cenoura e couve roxa <sup>4</sup>
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura e pimento verde) no forno com arroz de ervilhas <sup>1</sup>
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa à Lavrador (porco, feijão vermelho, macarrão) com cenoura e repolho <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com peixe (cavala) cenoura e salada de alface e cebola <sup>4,7</sup>
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Jardineira de peru com ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Jardineira de soja com ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Município de Viseu  
Semana de 18 a 22 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate, e ervilhas salada de alface, milho e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa cotovelinhos guisada com frango, peru cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas e brócolos) e molho de tomate <sup>1,7,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada de feijão frade com batata, ovo atum, cenoura e salada de alface e couve roxa <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>1,3,6,12</sup>
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de pescada no forno arroz de cenoura e salada de alface e beterraba <sup>1,2,3,4,6</sup>
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Município de Viseu  
Semana de 25 a 29 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salmão lascarado com salada de batata, ervilhas e feijão verde <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com arroz e salada de alface e beterraba
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura e brócolos)
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Cavala sobre macarronete salteado, em molho de tomate, orégãos cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4,7,12,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes (couve lombarda, cenoura, feijão verde e curgete) e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombinhos de porco com cogumelos, arroz e salada de alface e couve roxa
Vegetariana	Seitan estufado com legumes, arroz e salada de alface e couve roxa <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.