

# C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	207	50	1	0	2	0,1
	Prato	Fusilli à Bolonhesa com salada alface	899	215	8	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0

3ª Feira	Sopa	Creme de couve lombarda e nabo	210	50	2	0	2	0,1
	Prato	Empadão de arroz de atum com ovo picado e gomos de tomate	782	187	8	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0

4ª Feira	Sopa	Puré de couve flor com abóbora	238	57	2	0	2	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com cotovelinhos e brocolos cozidos	673	161	3	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0

5ª Feira	Sopa	Sopa de hortaliça com grão	436	104	3	0	2	0,1
	Prato	Tranches de pescada no forno como molho de tomate e pimento com puré de batata e alface em juliana	375	90	1	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0

6ª Feira	Sopa	Puré de repolho e cenoura	281	67	3	0	2	0,1
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco com carnes de frango e vaca, e hortaliça)	626	150	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0



Por uma vida mais saudável

## Bom Apetite!

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*



# Ementa

25 a 29 de Maio  
de 2015

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Juliana legumes (repolho e cenoura)	201	48	2	0	2	0,1
	Prato	Massa de peixe (com lascas de badejo) e feijão verde cozido	503	120	2	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	194	46	2	0	2	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas, cenoura com arroz branco e salada de alface	489	117	4	1	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

4ª Feira	Sopa	Creme alho francês	489	117	3	0	2	0,2
	Prato	Espirais salteadas com salmão (lascas de salmão cozido com milho, cenoura) e brócolos cozidos	926	221	11	2	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

5ª Feira	Sopa	Puré de feijão branco com couve branca	544	130	2	0	2	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com batata, ervilha, cenoura e feijão verde salteado	435	104	1	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	223	53	2	0	2	0,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de feijão vermelho e gomos de tomate	942	225	11	2	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0



Por uma vida mais saudável

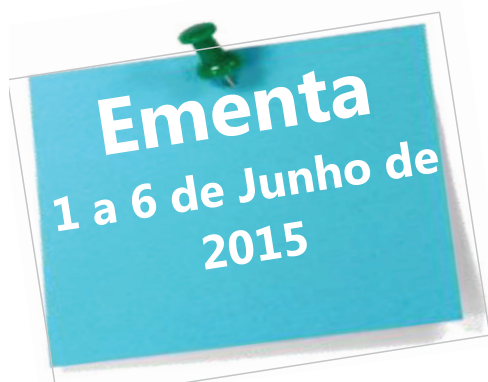
## Bom Appetite!

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*





## C. M. Porto

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Puré de couve coração e cenoura	222	53	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Esparguete de frango com salada de alface e cenoura raspada	578	138	6	2	4	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	389	93	0	0	22	0

<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa feijão branco com lombardo	483	115	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz de pimento e alface	516	123	3	0	1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de penca e abóbora	209	50	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Perninhas de frango estufadas com massa cotovelinhos cozida e feijão verde cozido	749	179	6	1	2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor e cenoura	238	57	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Salada russa (batata, ervilha, cenoura) com atum, ovo cozido e salada de couve roxa (em juliana)	428	102	4	1	1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	194	46	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Rancho à portuguesa (carne de frango e porco com grão, macarronete e couve)	636	152	5	1	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0



Por uma vida mais saudável

### Bom Apetite!

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*





C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas cenoura e feijão verde)	192	46	1	0	2	0,1
	Prato	Tranches de salmão (no forno) com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface	808	193	11	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

3ª Feira	Sopa	Sopa espinafres	223	53	2	0	2	0,2
	Prato	Massa à Camponesa (macarronete guisado com frango, couve e feijão branco)	609	146	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

4ª Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Sobremesa							

5ª Feira	Sopa	Puré de abobora com feijão verde	239	57	2	0	2	0,1
	Prato	Feveras de porco grelhadas com limão, massa fusilli, e brócolos cozidos	843	201	4	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

6ª Feira	Sopa	Creme de grão com cenoura e repolho	624	149	4	0	2	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de cenoura e milho	354	85	2	1	1	1,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0



Por uma vida mais saudável

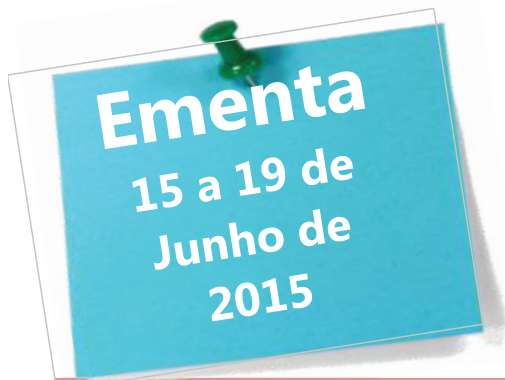
**Bom Apetite!**

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*





## C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas	222	53	2	0	2	0,1
	Prato	Esparguete de frango com salada de alface e cenoura raspada	1124	269	4	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

3ª Feira	Sopa	Creme de feijão vermelho e couve lombarda	461	110	2	0	2	0,1
	Prato	Pescada (medalhões) no forno com molho salsa, arroz branco e gomos de tomate	589	141	4	0	1	0,2
	Sobremesa	Pudim	398	95	0	0	20	0

4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura com massinhas	319	76	2	0	2	0,1
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com puré de batata e couve flor cozida	345	83	2	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

5ª Feira	Sopa	Puré de couve flor	221	53	2	0	2	0,1
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo cozido, arroz e couve lombarda cozida	895	214	9	1	1	0,6
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

6ª Feira	Sopa	Creme de couve coração e nabo	201	48	2	0	2	0,1
	Prato	Omelete de cogumelos, ervilhas, salsa e cebola, com massa lacinhos e cenoura raspada	764	183	6	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0



Por uma vida mais saudável

### Bom Apetite!

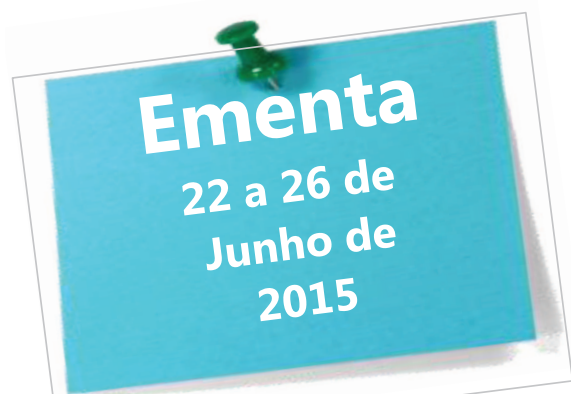
*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*







# C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Puré de abóbora com couve coração	319	76	2	0	2	0,1
	Prato	Massa colorida de atum (espirais com atum ovo cozido, cenoura e ervilhas) e salada de alface	719	172	7	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

3ª Feira	Sopa	Creme de grão e alho francês	489	117	3	0	2	0,2
	Prato	Frango (perninhas) estufado com cubos de cenoura, arroz branco e brocolos cozidos	587	140	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

4ª Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Sobremesa							

5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	249	60	2	0	3	0,0
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e couve flor cozida	555	133	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0

6ª Feira	Sopa	Creme de espinafres	264	63	2	0	2	0,2
	Prato	Massa á lavrador (frango, porco feijão vermelho e hortaliça	523	125	3	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0



Por uma vida mais saudável

## Bom Apetite!

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*

