



# Ementa

CERCISA - SEDE

Restaurante

Semana de 1 a 5 de novembro de 2021

Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Paloco com natas com cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup>
Dieta	Salada de peixe com cenoura ralada <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Strogonoff com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Dieta	Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Jardineira de peru
Dieta	Jardineira de peru
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>



Melhores snacks para petiscar

Todos temos aqueles momentos em que apetece comer alguma coisa mas não chegou a hora da refeição.

Para estes momentos, os melhores snacks são: tremoços, fruta, ovos, palitos de legumes, iogurte skyr ou kvarg, pudim de chia, batido proteico e queijo fresco.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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 rija, <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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



# Ementa

CERCISA - SEDE  
Restaurante  
Semana de 8 a 12 de novembro de 2021  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Hambúrguer no forno com puré de batata e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
Dieta	Salada russa de peixe <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião
Prato	Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup>
Dieta	Salada de peixe e macedónia <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peru estufado com arroz branco e salada
Dieta	Peru estufado com arroz branco e salada
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>



### Dia de São Martinho

Este dia é festejado por toda a Europa de maneiras diferentes. Em Portugal, a tradição é fazer-se um grande magusto onde se comem castanhas e se bebe água-pé e jeropiga.

A castanha é um fruto rico em amido, sais minerais e vitaminas do complexo B. Devido à sua consistência amilácea e à riqueza em fibras, satisfaz rapidamente o apetite.



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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



# Ementa

CERCISA - SEDE

Restaurante

Semana de 15 a 19 de novembro de 2021

Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Hambúrguer com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>
Dieta	Migas de paloco à gomes de sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoada à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Cubinhos de peru com couve lombarda cozida e feijão branco
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Dieta	Peixe natural com arroz de tomate e salada mista <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Jardineira de peru <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Jardineira de peru com salada mista <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>



### Dia Mundial da Televisão

Sabia que a 21 de novembro se celebra o dia da televisão? Este dia tem como objetivo reconhecer o impacto deste meio de comunicação e não do objeto em si. A televisão é um símbolo de comunicação e globalização no mundo contemporâneo a partir do qual se formam opiniões públicas.



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 rija, <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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



# Ementa

CERCISA - SEDE  
Restaurante  
Semana de 22 a 26 de novembro de 2021  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Empadão de carne de vaca com cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Terça

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup>
Dieta	Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rancho com macarronete <sup>1,3</sup>
Dieta	Cubinhos de peru com couve lombarda e macarronete <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Migas de paloco à brás com salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Salada de migas de paloco com salada de alface <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Tirinhas de peru com massa e salada mista <sup>1,3</sup>
Dieta	Tirinhas de peru com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta / doce <sup>1,3,5,6,7</sup>



### Roda Dos Alimentos

A roda dos alimentos é fundamental porque nos dá orientações sobre como ter uma alimentação saudável.

O tamanho das suas fatias indica a quantidade de alimentos desse grupo que devemos consumir durante um dia.

A água encontra-se ao centro porque para além de ser vital para o nosso dia-a-dia, faz parte da constituição de todos os alimentos da roda.



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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.