



Cercisa
Restaurante
Semana de 5 a 9 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Empadão de carne de vaca com salada ^{3,7,12}
Dieta	Empadão de carne de vaca com salada ^{3,7,12}
Sobremesa	Fruta / doce ⁷

Terça

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}
Prato	Caril de frango com arroz com salada ^{1,12}
Dieta	Frango ao natural com arroz branco e salada
Sobremesa	Fruta / doce ⁷

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}
Prato	Douradinhos com salada primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com salada primavera ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de nabos e cenoura ^{7,12}
Prato	Strogonoff de aves com arroz de cenoura e salada ^{1,7}
Dieta	Arroz de aves com salada
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,7}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.



Cercisa
Restaurante
Semana de 12 a 16 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com de cebolada, arroz branco e cenoura ^{1,6,12}
Dieta	Hambúrguer no forno com arroz branco e cenoura ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7}

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Salada de atum com feijão-frade ^{4,12}
Dieta	Salada de peixe com legumes ^{3,4}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião ^{7,12}
Prato	Cubinhos de porco estufados com massa espiral e salada ^{1,3}
Dieta	Cubinhos de porco estufados com massa espiral e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce ⁷

Quinta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Arroz de peixe com salada ⁴
Dieta	Arroz de peixe com salada ⁴
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Jardineira de frango
Dieta	Jardineira de frango
Sobremesa	Fruta / doce ^{3,6,7}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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.



Cercisa
Restaurante
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce ^{3,6,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão c/ nabiças ^{7,12}
Prato	Peixe à brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Peixe com legumes ⁴
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Coxinhas de frango no forno com puré de batata e cenoura ralada ^{7,12}
Dieta	Coxinhas de frango no forno com puré de batata e cenoura ralada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz primavera e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Dieta	Peixe natural com arroz primavera ^{4,8,12}
Sobremesa	Fruta / doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Tirinhas de peru estufadas com macarronete e salada ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de peru estufadas com macarronete e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.



Cercisa
Restaurante
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de alface ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce ^{3,6,7}

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Migas de paloco à gomes de sá com cenoura ralada ^{3,4}
Dieta	Migas de paloco à gomes de sá com cenoura ralada ^{3,4}
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de feijão c/ legumes ^{7,12}
Prato	Arroz à valenciana com salada ^{1,2,6,7,9,10,14}
Dieta	Arroz de aves com salada
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Creme de alface ^{7,12}
Prato	Salada russa de atum ⁴
Dieta	Salada russa de atum ⁴
Sobremesa	Fruta / doce ⁷

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Arroz de aves com salada
Dieta	Arroz de aves com salada
Sobremesa	Fruta / doce ^{1,3,6,7}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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.