



Cercisa
Restaurante
Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco ^{6,7,12}
Dieta	Cubinhos de peru com arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de feijão c/ hortalíça
Prato	Peixe à brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Saladinha de peixe ^{3,4}
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 5 a 9 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Empadão de peixe com salada ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Chili c/ arroz branco ¹²
Dieta	Carne picada com arroz
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato	Salada russa ³
Dieta	Salada russa ³
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de nabo e cenoura ^{7,12}
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 12 a 16 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Filetes no forno com arroz branco e salada ⁴
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Frango ao natural com macarronete e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}
Prato	Paloco com natas (batata palha) com salada mista ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Saladinha de paloco ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Strogonoff de frango com arroz de legumes ^{1,7}
Dieta	Peru ao natural com arroz de legumes
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 25 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz de espinafres ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer no forno com arroz de espinafres ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Salada de feijão-frade com atum ^{3,4}
Dieta	Saladinha de peixe com legumes ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Dieta	Frango assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com arroz de cenoura e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes ^{1,3,12}
Dieta	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Sábado

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Sobremesa	Fruta /doce

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

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 dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco ^{6,7,12}
Dieta	Cubinhos de peru com arroz branco e legumes
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de feijão c/ hortalíça
Prato	Peixe à brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Saladinha de peixe ^{3,4}
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 2 a 6 de janeiro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com molho de tomate, esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Empadão de peixe com salada ^{3,4,7,12}
Dieta	Empadão de pescada com salada ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Chili c/ arroz branco ¹²
Dieta	Carne picada com arroz
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato	Salada russa ³
Dieta	Salada russa ³
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de nabo e cenoura ^{7,12}
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 9 a 13 de janeiro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Filetes no forno com arroz branco e salada ⁴
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,12}
Dieta	Frango ao natural com macarronete e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}
Prato	Paloco com natas (batata palha) com salada mista ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Saladinha de paloco ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}
Prato	Strogonoff de frango com arroz de legumes ^{1,7}
Dieta	Peru ao natural com arroz de legumes
Sobremesa	Fruta / doce

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 16 a 22 de janeiro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz de espinafres ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Hambúrguer no forno com arroz de espinafres ^{1,6,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Salada de feijão-frade com atum ^{3,4}
Dieta	Saladinha de peixe com legumes ^{3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Dieta	Frango assado no forno com puré de batata e salada ^{7,12}
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Peixe ao natural com arroz de cenoura e salada ⁴
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes ^{1,3,12}
Dieta	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta /doce

Sábado

Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate ⁷
Sobremesa	Fruta /doce

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massinha de peixe com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Doce /fruta

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.