



Cercisa  
Restaurante  
Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
Prato	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco <sup>6,7,12</sup>
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 <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Saladinha de peixe <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>
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:<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>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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023  
Almoço

#### Segunda

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

#### Terça

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de peixe com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Dieta	Empadão de pescada com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

#### Quarta

Sopa	Caldo verde <sup>1,6,7,12</sup>
Prato	Chili c/ arroz branco <sup>12</sup>
Dieta	Carne picada com arroz
Sobremesa	Fruta /doce

#### Quinta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>
Prato	Salada russa <sup>3</sup>
Dieta	Salada russa <sup>3</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

#### Sexta

Sopa	Sopa de nabo e cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Strogonoff de frango com arroz de legumes <sup>1,7</sup>
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:<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>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.

Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023  
Almoço



Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Salada de feijão-frade com atum <sup>3,4</sup>
Dieta	Saladinha de peixe com legumes <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Dieta	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
Prato	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco <sup>6,7,12</sup>
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 <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Saladinha de peixe <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>
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:<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>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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023  
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de peixe com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Dieta	Empadão de pescada com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Caldo verde <sup>1,6,7,12</sup>
Prato	Chili c/ arroz branco <sup>12</sup>
Dieta	Carne picada com arroz
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>
Prato	Salada russa <sup>3</sup>
Dieta	Salada russa <sup>3</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de nabo e cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 6 a 10 de março de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Strogonoff de frango com arroz de legumes <sup>1,7</sup>
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:<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>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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 13 a 17 de março de 2023  
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Salada de feijão-frade com atum <sup>3,4</sup>
Dieta	Saladinha de peixe com legumes <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Dieta	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 20 a 24 de março de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Dieta	Empadão de arroz com carne com salada de tomate <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
Prato	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Massinha de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco <sup>6,7,12</sup>
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 <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Saladinha de peixe <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce / fruta

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>
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:<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>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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 27 a 31 de março de 2023  
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Empadão de peixe com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Dieta	Empadão de pescada com salada <sup>3,4,7,12</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Caldo verde <sup>1,6,7,12</sup>
Prato	Chili c/ arroz branco <sup>12</sup>
Dieta	Carne picada com arroz
Sobremesa	Fruta /doce

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>
Prato	Salada russa <sup>3</sup>
Dieta	Salada russa <sup>3</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Sexta

Sopa	Sopa de nabo e cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 3 a 7 de abril de 2023  
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Strogonoff de frango com arroz de legumes <sup>1,7</sup>
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:<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>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.



Cercisa - Lar Residencial do Seixal  
Restaurante  
Semana de 10 a 14 de abril de 2023  
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Salada de feijão-frade com atum <sup>3,4</sup>
Dieta	Saladinha de peixe com legumes <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Doce /fruta

Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Dieta	Frango assado no forno com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>
Sobremesa	Fruta / doce

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>
Prato	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Carne de vaca guisada com macarronete e legumes <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta /doce

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.