



# Ementa

1 a 5 de novembro de 2021

**NETJETS®**

Segunda

Feriado

Terça

Sopa Brócolos | Legumes



Carne

Costeletas de porco estufadas com molho de tomate e puré de couve flor e cenoura

Vegetariano

Tomate recheado com espargos e cogumelos

Quarta

Sopa Feijão Verde | Creme de aipo



Peixe

Lasanha de salmão e espinafres

Vegetariano

Chilli vegetariano de soja e feijão vermelho

Quinta

Sopa Camponesa | Creme de espinafres



Carne

Tirinhas de peru com mel, arroz de nabiças e tomate assado

Vegetariano

Hamburguer de grão com grelos e arroz de tomate

Sexta

Sopa Nabiça | Creme de ervilhas



Peixe

Abrótea assada com cenoura, courgete e batata doce

Vegetariano

Beringela recheada com massa farfalle



Prato PONTO. A sua escolha saudável.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

(1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

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



# Ementa

8 a 12 de novembro de 2021

**NETJETS®**

## Segunda

Sopa

Cenoura | Alho Francês



Peixe

Solha assada com molho de tomate e manjeriço, couscous de pimento, milho e cenoura

Vegetariano

Embrulhos de couve lombardo, cogumelos e alho francês com arroz

## Terça

Sopa

Brócolos | Tomate



Carne

Frango estufado com amendoins, esparguete integral e salada de espinafres e tomate

Vegetariano

Strogonoff de tofu com legumes e arroz basmati

## Quarta

Sopa

Grão com Espinafres | Creme de abóbora



Peixe

Salmão grelhado com juliana de pepina, batata doce e abóbora assada com alecrim

Vegetariano

Caril de lentilhas com arroz de cravinho

## Quinta

Sopa

Ervilhas | Creme de alface



Carne

Caçarola de frango com feijão encarnado e tomilho, arroz branco e couve mineira salteada

Vegetariano

Chilli de cogumelos

## Sexta

Sopa

Nabiça | Creme de espinafres

Peixe

Bacalhau com broa



Vegetariano

Tarte de beringela, curgete e cogumelos sem base com arroz de abóbora



Prato PONTO. A sua escolha saudável.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

(1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

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



# Ementa

15 a 19 de novembro de 2021

**NETJETS®**

## Segunda

Sopa Nabo e espinafres | Nabo e espinafres



Peixe Peixe-espada grelhado com salada de couscous, curgete e cenoura

Vegetariano Lasanha de beringela com feijão frade e grelos

## Terça

Sopa Macedónia | Favas



Carne Bifes de frango grelhados com molho de manga, batata ensalsada e cogumelos salteados

Vegetariano Massa de legumes (curgete, cenoura e beringela) com pesto de tomate

## Quarta

Sopa Feijão Verde | Creme de lentilhas



Peixe Medalhões de pescada com crosta de laranja, arroz de pimentos e brócolos

Vegetariano Quiche de curgete e queijo

## Quinta

Sopa Caldo Verde | Creme de espinafres

Peixe Tentáculos à lagareiro



Vegetariano Penne com cogumelos, espinafres e mozzarella

## Sexta

Sopa Abóbora com hortelã | Abóbora com hortelã



Carne Carne de porco estufada com cogumelos, castanhas e arroz de salsa

Vegetariano Salada de grão, ovo cozido, tofu com salasa e cebola picados



Prato PONTO. A sua escolha saudável.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

(1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rijas · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

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



# Ementa

22 a 26 de novembro de 2021

**NETJETS®**

## Segunda

Sopa

Curgete | Cenoura e salsa

Peixe

Pasteis de bacalhau com arroz de grelos



Vegetariano

Pizza de tomate, cogumelos, mozzarella, rúcula e azeitonas

## Terça

Sopa

Feijão e couve | Legumes



Carne

Cubos de frango no forno com queijo e abacaxi, fusilli tricolor e brócolos

Vegetariano

Pataniscas de legumes com arroz de feijão

## Quarta

Sopa

Grão | Creme de grão



Peixe

Arroz de bacalhau com grelos e açafraão

Vegetariano

Estufado de legumes com grão

## Quinta

Sopa

Hortaliça | Hortaliça

Carne

Tirinhas de peru com mel e mostarda com massa



Vegetariano

Tagliatelle al pesto com legumes, queijo e amendoa torrada

## Sexta

Sopa

Grelos | Grelos



Peixe

Almôndegas de atum com molho de tomate, arroz de salsa e brócolos cozidos

Vegetariano

Beringela recheada com legumes e massa



Prato PONTO. A sua escolha saudável.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

(1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

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



# Ementa

29 de novembro a 3 de Dezembro de 2021

**NETJETS®**

## Segunda

Sopa Legumes com maçã | Legumes com maçã



Carne Arroz de frango com passas, amêndoas e cenoura com brócolos

Vegetariano Empadão de couve flor e legumes

## Terça

Sopa Lentilhas | Lentilhas



Peixe Robalo grelhado com salada de couscous, curgete e cenoura

Vegetariano Ervilhas estufadas com cogumelos

## Quarta

## Feriado

## Quinta

Sopa Brocolos | Brócolos



Carne Carne de vaca assada com tomilho, batatinha assada e brócolos

Vegetariano Tortilha de legumes

## Sexta

Sopa Caldo Verde | Caldo Verde



Peixe Filete de perca com molho de soja e gengibre com batata e abóbora assadas com alecrim

Vegetariano Massa no forno com tomate, curgete, cenoura, mozzarella e azeitonas



Prato PONTO. A sua escolha saudável.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

(1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

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