

MENU SEMANAL

cozinha com alma



09 a 14 de Outubro

SEGUNDA-FEIRA

| | P.V.P. | Escalão 1 | Escalão 2 | Escalão 3 |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|
| Sopa de nabijas | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Salada de grão com bacalhau | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Rissóis de camarão com arroz de tomate | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Rissóis de camarão fritos (4 unidades) | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Lombo de porco assado com castanhas | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Soufflé de espinafres e mozzarella | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Penne com pesto e tomate cherry | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Arroz branco | 0,70€ | 0,07€ | 0,14€ | 0,21€ |
| Brócolos salteados | 1,20€ | 0,12€ | 0,24€ | 0,36€ |
| Mousse de bolacha maria | 2,00€ | 0,20€ | 0,40€ | 0,60€ |

TERÇA-FEIRA

| | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Creme de cenoura | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Empadão de carne com arroz | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Lombinhos de pescada com camarão | 6,50€ | 0,65€ | 1,30€ | 1,95€ |
| Frango com molho de mostarda | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Salada de melão com presunto | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Batatas à padeiro | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Ratatouille | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Barriga de freira | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |

QUARTA-FEIRA

| | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Sopa de grão com espinafres | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Ervilhas com ovos escalfados | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Bacalhau espiritual | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Rolo de carne com queijo e fiambre | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Hambúrgueres vegetarianos | 3,50€ | 0,35€ | 0,70€ | 1,05€ |
| Salada grega | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Arroz com espinafres e coentros | 0,90€ | 0,09€ | 0,18€ | 0,27€ |
| Gaspacho | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Brownie | 3,50€ | 0,35€ | 0,70€ | 1,05€ |

QUINTA-FEIRA

| | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Sopa de tomate e manjeriço | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Lasanha de legumes | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Bacalhau à Gomes de Sá | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Strogonoff de frango | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Crepes de camarão com alho francês | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Couscous com frutos secos e rúcula | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Arroz branco | 0,70€ | 0,07€ | 0,14€ | 0,21€ |
| Panna cotta com tangerina | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |
| Bolo de maçã e canela | 1,80€ | 0,18€ | 0,36€ | 0,54€ |

SEXTA-FEIRA

| | | | | |
|---|--------------|-------|-------|-------|
| Creme de abóbora com gengibre | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Canelones de atum | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Hambúrgueres à Chef Filipa Vacondeus | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Arroz de pato | 5,50€ | 0,55€ | 1,10€ | 1,65€ |
| Salada de peixe e camarão | 5,50€ | 0,55€ | 1,10€ | 1,65€ |
| Salada fria de arroz com atum | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Batata doce assada | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Esparregado | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Leite creme | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |

SÁBADO

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Creme de ervilhas com hortelã | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Almôndegas recheadas com feta | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Bacalhau com espinafres e camarão | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Salada de frango com massa | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Esparguete | 0,70€ | 0,07€ | 0,14€ | 0,21€ |
| Cenouras assadas com tomilho | 0,80€ | 0,08€ | 0,16€ | 0,24€ |
| Mousse de manga | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |

PREÇO/DOSE PEQUENA

MENU SEMANAL

cozinha com alma



16 a 21 de Outubro

SEGUNDA-FEIRA

| | P.V.P. | Escalão 1 | Escalão 2 | Escalão 3 |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|
| Creme de cenoura | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Esparguete à bolonhesa | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Bifes de frango panados fritos | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Lombinhos de pescada com espinafres e manteiga de ervas | 6,00€ | 0,60€ | 1,20€ | 1,80€ |
| Soufflé de atum | 3,50€ | 0,35€ | 0,70€ | 1,05€ |
| Penne com pesto e tomate cherry | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Arroz branco | 0,70€ | 0,07€ | 0,14€ | 0,21€ |
| Courgettes assadas | 1,70€ | 0,17€ | 0,34€ | 0,51€ |
| Mousse de chocolate com after eight | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |

TERÇA-FEIRA

| | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Sopa light | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Bacalhau à Brás | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Massa chinesa com gambas e legumes | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Caril de frango | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Salada russa com atum | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Arroz basmati | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Espinafres à la crème | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Arroz doce | 1,70€ | 0,17€ | 0,34€ | 0,51€ |

QUARTA-FEIRA

| | | | | |
|--|--------------|-------|-------|-------|
| Creme de abóbora com cenoura e maçã | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Salsichas toscas com couve lombarda | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Lulas com molho de tomate | 7,00€ | 0,70€ | 1,40€ | 2,10€ |
| Arroz de pato | 5,50€ | 0,55€ | 1,10€ | 1,65€ |
| Salada de queijo de cabra com nozes | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Crumble de legumes | 3,50€ | 0,35€ | 0,70€ | 1,05€ |
| Puré de batata | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Creme de milho com parmesão e tomilho | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Tarte de limão merengada | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |

QUINTA-FEIRA

| | | | | |
|---------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Creme de couve-flor | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Lasanha de carne | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Peixe à portuguesa | 7,00€ | 0,70€ | 1,40€ | 2,10€ |
| Rolo de carne com castanhas e ameixas | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Crepes de cogumelos do bosque | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Salada grega | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Brócolos salteados | 1,20€ | 0,12€ | 0,24€ | 0,36€ |
| Mousse de bolacha maria | 2,00€ | 0,20€ | 0,40€ | 0,60€ |
| Bolo de chocolate | 1,80€ | 0,18€ | 0,36€ | 0,54€ |

SEXTA-FEIRA

| | | | | |
|--|--------------|-------|-------|-------|
| Sopa de tomate e manjeriço | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Empadão de carne com puré | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Rosbife chimichurri à Chef António Cyrne | 8,50€ | 0,85€ | 1,70€ | 2,55€ |
| Strogonoff de frango | 4,00€ | 0,40€ | 0,80€ | 1,20€ |
| Lombinhos de pescada com molho de tomate e manjeriço | 6,00€ | 0,60€ | 1,20€ | 1,80€ |
| Couscous com frutos secos e rúcula | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |
| Batatas risolé | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Esparregado | 1,50€ | 0,15€ | 0,30€ | 0,45€ |
| Ovos verdes à la française | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Banoffee | 3,00€ | 0,30€ | 0,60€ | 0,90€ |

SÁBADO

| | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------|-------|-------|
| Sopa de feijão verde | 1,00€ | 0,10€ | 0,20€ | 0,30€ |
| Lombo de porco assado | 4,50€ | 0,45€ | 0,90€ | 1,35€ |
| Bacalhau com coentros | 5,00€ | 0,50€ | 1,00€ | 1,50€ |
| Bifinhos de cebolada | 6,00€ | 0,60€ | 1,20€ | 1,80€ |
| Salada de beterraba | 3,50€ | 0,35€ | 0,70€ | 1,05€ |
| Arroz árabe | 2,20€ | 0,22€ | 0,44€ | 0,66€ |
| Panna cotta com frutos silvestres | 2,50€ | 0,25€ | 0,50€ | 0,75€ |

PREÇO/DOSE PEQUENA