



# Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****29-11-2021**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****30-11-2021**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Pá Porco Assada com Laranja, Massa e Legumes <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massinha à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****01-12-2021**

Bom Feriado!

**QUINTA – FEIRA****02-12-2021**

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de brócolos <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****03-12-2021**

SOPA	Acelgas e Cenoura
PEIXE	Massa de Atum e Salada <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



# Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****06-12-2021**

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Cotovelinhos à bolonhesa e Legumes <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Cotovelinhos à bolonhesa (Soja) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****07-12-2021**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PEIXE	Filete de Fogaño no forno, Arroz de cenoura e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****08-12-2021**

Bom Feriado!

**QUINTA – FEIRA****09-12-2021**

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilhas de Legumes <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****10-12-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-catarino
PEIXE	Arroz de Salmão e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



# Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****13-12-2021**

SOPA	Creme de Brócolos
CARNE	Massa de Frango e Legumes <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Massinha de Cogumelos, Milho-doce e Pimentos Vermelhos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****14-12-2021**

SOPA	Abóbora e Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas e Cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****15-12-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****16-12-2021**

SOPA	Curgete
PEIXE	Saladinha Russa de Atum <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Saladinha de Ovo com Batatinha e Macedónia <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****17-12-2021**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
CARNE	Lasanha de Peru e Salada <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.