



BOM ANO DE 2019!

QUINTA – FEIRA

03-01-2019

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Estufado de Legumes com Grão e Pimentos, Massa e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA

04-01-2019

SOPA Alho-francês

PRATO Arroz de Cogumelos, Cenoura e Ervilhas ¹²

SOBREMESA 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, 13Tremogo, 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****07-01-2019**

SOPA Creme de ervilhas

PRATO Arroz de Milho-doce, Alho-francês e Pimentos e Salada ¹²

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**08-01-2019**

SOPA Juliana

PRATO Hambúrguer de soja em molho Tomate, Puré Batata e Legumes ^{1,3,6,7,8,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**09-01-2019**

SOPA Espinafres

PRATO Omelete Simples no forno, Massa e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**10-01-2019**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Arroz de Feijão e Repolho (COUVE-REPOLHO, CENOURA E FEIJÃO-ENCARNADO) ¹²

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**11-01-2019**

SOPA Abóbora e Feijão-catarino

PRATO Massa Vegetariana com Cogumelos e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA 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, 13Tremogo, 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****14-01-2019**

SOPA Acelgas

PRATO Esparguete à bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**15-01-2019**

SOPA Cenoura e Ervilhas

PRATO Arroz de Legumes (BRÓCOLOS, CENOURA, MILHO-DOCE) e Salada ¹²

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**16-01-2019**

SOPA Feijão-verde

PRATO Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Legumes ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**17-01-2019**

SOPA Abóbora e Nabo

PRATO Ovo cozido com Arroz de Tomate e Salada ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**18-01-2019**

SOPA Caldo-verde

PRATO Macarronada Vegetariana e Macedónia ^{1,3,12}

SOBREMESA 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, 13Tremogo, 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		21-01-2019
SOPA	Agrião	
PRATO	Estufado de Cogumelos com Tomate e Arroz de Milho-doce ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-01-2019
SOPA	Legumes	
PRATO	Pataniscas Vegetarianas, Massa e Legumes ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-01-2019
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Salada Grão-de-bico, Ovo, Batata cozida e Salada ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-01-2019
SOPA	Brócolos	
PRATO	Jardineira de Legumes com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-01-2019
SOPA	Abóbora e Espinafres	
PRATO	Legumes Estufados com Feijão-catarino, Couscous e Brócolos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	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, 13Tremogo, 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****28-01-2019**

SOPA Curgete e Ervilhas

PRATO Estufado de Cogumelos com Arroz Primavera ^{1, 3, 7, 12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**29-01-2019**

SOPA Acelgas e Cenoura

PRATO Ovos Mexidos, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**30-01-2019**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Arroz de Lentilhas e Legumes (alho-francês, cenoura e curgete) ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**31-01-2019**

SOPA Abóbora com Agrião

PRATO Salada de Feijão-frade, Salsa, Cebola, Pimentos, Batata e Alface ¹²

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**01-02-2019**

SOPA Alho-francês e Grão

PRATO Lasanha Vegetariana e Salada Mista ^{1,3,7,12}

SOBREMESA 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, 13Tremogo, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.