

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Cenoura e Acelgas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface  
	VEGETARIANO	Hamburguer de Grão no Forno com Esparguete e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Atum escabeche com milho cozido 
	VEGETARIANO	Empadão de Legumes (Cenoura, Alho Francês, Couve Flôr e Curgete) com salada
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Couve Galega e Pimpinela
	PRATO	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura e Macarrão  
	VEGETARIANO	Legumes Estufados (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde) com Macarrão  
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Filete de pescada Assado com Batata e Salada de Tomate 
	VEGETARIANO	Jardineira de Soja (Batata, Soja, cenoura e Macedónia) 
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Lombo de Porco assado com Arroz de cenoura e Milho doce 
	VEGETARIANO	Gratinado de Legumes (Curgete, Ervilha, Pimentos e Cenoura) com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfites	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Abóbora com cevadinha
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface  
	VEGETARIANO	Beringelas gratinadas (Tomate, queijo e cebola) com arroz e salada de alface 
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Macarronada de Porco com legumes  
	VEGETARIANO	Macarronada de Legumes (Pimentos, Curgete, Cenoura e Tomate)  
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Lentilhas
	PRATO	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia)  
	VEGETARIANO	Salada de Lentilhas (Lentilha, Batata, Milho doce e macedónia)
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Legumes com ervilhas
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com Esparguete e Beterraba Raspada  
	VEGETARIANO	Almôndegas de Cenoura com com Esparguete e Beterraba Raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
6 ^a feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Arroz de Peixe (pescada) com Feijão verde 
	VEGETARIANO	Omolete de Legume no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Esparguete á Bolonhesa com Cenoura Raspada  
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete com Cenoura Raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Desfeita de Bacalhau (bacalhau desfiado, batata, grão, cenoura e milho doce) 
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, Batata, Cenoura e Milho doce)
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Courgette e Acelgas
	PRATO	Arroz de frango com legumes
	VEGETARIANO	Arroz de Feijão com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Canja com massinha  
	PRATO	Massinha de atum com salada de alface   
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (ervilha, cenoura, milho e Feijão verde)  
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Agrião com feijão
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz e macedónia
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com arroz e macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços



SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Brócolos com pimentela
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas, macarronete e macedónia   
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com legumes, macarronete e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Couve lombardo e Feijão Branco
	PRATO	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e couve) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoadinha vegetariana (Soja, Feijão, Cenoura e couve) com arroz branco 
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Cenoura e Espinafres
	PRATO	Massada de peixe (Abrótea) com legumes   
	VEGETARIANO	Massada de legumes (feijão frade, cenoura, pimentos e feijão verde)  
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Feijão verde com lentilhas
	PRATO	Frango à Bras (Frango desfiado, Cebola, Batata, Ovo e salsa) 
	VEGETARIANO	Alho Francês à Bras (Alho Francês, Cebola, Batata, Ovo e salsa) 
	SOBREMESA	Fruta da época
6 ^a feira	SOPA	Nabo e Acelgas
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de feijão e salada Alface e Tomate   
	VEGETARIANO	Curgete recheada com arroz de feijão e salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços



SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Couve galega com pimpinela
	PRATO	Strogonoff de porco com arroz e Macedónia
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com Pimentos, arroz e Macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Creme de Abóbora
	PRATO	Fusilli com queijo, fiambre, cogumelos e salada   
	VEGETARIANO	Fusilli com cogumelos, alho francês, milho doce e salada  
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Agrião e Feijão Catarino
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Cenoura raspada  
	VEGETARIANO	Gratinado de Legumes (Brócolos, Cenoura e ervilha) com Macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Nabo e Pimpinela
	PRATO	Filete de Salmão Assado com Arroz e Feijão Verde 
	VEGETARIANO	Hamburguer de Grão com arroz e Feijão verde
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Almôndegas vaca estufadas com esparguete e salada   
	VEGETARIANO	Almôndegas soja estufadas com esparguete e salada   
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços