

**SEGUNDA – FEIRA****06-05-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**07-05-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**08-05-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cogumelos e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**09-05-2024**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**10-05-2024**

SOPA	Abóbora e Nabo
CARNE	Macarronada de Porco com Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****13-05-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{3,4,7,8,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**14-05-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**15-05-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de açafrão e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**16-05-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Strogonoff de Frango, Massa e Macedónia ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**17-05-2024**

SOPA	Couve-Lombarda
PEIXE	Arroz de Salmão, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura com Arroz 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 rijas, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****20-05-2024**

SOPA	Espinafres
CARNE	Empadão de Carne (bovino), Alface e Tomate ^{1,3,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,6,8,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**21-05-2024**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PEIXE	Massa Gratinada de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**22-05-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Seitan (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**23-05-2024**

SOPA	Batata-doce e Agrião
PEIXE	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**24-05-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Milho-doce ¹²
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura ^{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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****27-05-2024**

SOPA	Curgete e Cenoura
PEIXE	Filete de Fogonero de Cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhas de Feijão-catarino com Arroz Primavera ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**28-05-2024**

SOPA	Caldo-verde ⁶
CARNE	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**29-05-2024**

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PEIXE	Paloco com Natas, Alface e Pepino ^{3,4,5,6,7,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Batata-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**30-05-2024**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**31-05-2024**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
CARNE	Massinha de Peru e Cenoura ^{BABY 1,3,6,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Espirais Tricolor ^{1,3,6,12}
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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

