



Ementa

**SEGUNDA - FEIRA****04-10-2021**

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA**05-10-2021**

Bom Feriado!

QUARTA - FEIRA**06-10-2021**

SOPA	Alho-francês
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA**07-10-2021**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PEIXE	Arroz de Paloco em Molho de Tomate e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA**08-10-2021**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Saladinha Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladinha Russa de Ovo ^{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, 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****11-10-2021**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-10-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-catarino
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Cogumelos, Milho-doce e Curgete ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**13-10-2021**

SOPA	Agrião
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**14-10-2021**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa de tomatada ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**15-10-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Arroz de Salmão e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-frade, Cenoura e Brócolos 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, 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.


**SEGUNDA – FEIRA****18-10-2021**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
CARNE	Massa de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico em Molho de tomate e Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-10-2021**

SOPA	Curgete
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz branco e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos, Cogumelos e Pimentos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-10-2021**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Legumes
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Batata-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-10-2021**

SOPA	Cenoura e Espinafres
PEIXE	Lasanha de Atum e Salada ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-10-2021**

SOPA	Creme de Brócolos
CARNE	Feijoada de Carnes com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Feijoada de Legumes 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, 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.



Itou Ementa



SEGUNDA – FEIRA

25-10-2021

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Arroz de Fogonero e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

26-10-2021

SOPA	Alho-francês e Abóbora
CARNE	Macarronada de Porco com Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

27-10-2021

SOPA	Batata-doce e Repolho
PEIXE	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura e Salada ^{1,3,4,8,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples cm Arroz de cenoura ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

28-10-2021

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Bolonhesa de Vaca com Puré-de-batata e Legumes ^{1,3,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,7,8,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

29-10-2021

SOPA	Sopa de Legumes
PEIXE	Saladinha de Salmão com Couscous, Milho-doce e Cenoura ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous com Milho-doce, Cenoura, Repolho e Azeitona ^{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, 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.