



QUINTA – FEIRA**17-09-2020**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Massa à Vegetariana ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**18-09-2020**

SOPA Ervilhas

PRATO Estufado de Legumes e Pimentos com Arroz ^{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, 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		21-09-2020
SOPA	Acelgas	
PRATO	Arroz de Milho-doce, Curgete e Cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-09-2020
SOPA	Abóbora e Feijão-catarino	
PRATO	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-09-2020
SOPA	Espinafres	
PRATO	Grão Estufado com Pimentos e Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-09-2020
SOPA	Caldo-Verde	
PRATO	Estufado de Cogumelos com Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-09-2020
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Omelete Simples, Arroz branco, Alface e Cenoura ^{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, 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		28-09-2020
SOPA	Juliana	
PRATO	Hambúrguer de Soja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		29-09-2020
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Arroz de Feijão-catarino, Repolho, Cenoura e Brócolos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		30-09-2020
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Strogonoff de Cogumelos, Massa e Cenoura ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		01-10-2020
SOPA	Agrião	
PRATO	Salada de Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida, Alface e Pepino ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		02-10-2020
SOPA	Abóbora e Grão	
PRATO	Jardineira à Vegetariana 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.

**SEGUNDA – FEIRA****05-10-2020**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**06-10-2020**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Empadão à Vegetariana ^{1,3,6,7,8,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**07-10-2020**

SOPA Cenoura e Espinafres

PRATO Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**08-10-2020**

SOPA Abóbora e Ervilhas

PRATO Estufado de Feijão-encarnado e Cenoura com Massa ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**09-10-2020**

SOPA Feijão-verde

PRATO Arroz de Milho-doce, Ervilhas, Pimentos e Cogumelos 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		12-10-2020
SOPA	Acelgas e Nabo	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Tomate ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		13-10-2020
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Gratinado de Batata com Legumes ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-10-2020
SOPA	Batata-doce e Repolho	
PRATO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-10-2020
SOPA	Agrião e Feijão-vermelho	
PRATO	Estufado de Grão, Brócolos e Pimentos com Massa ^{1,3, 12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-10-2020
SOPA	Cenoura e Alho-francês	
PRATO	Caril de Legumes com Arroz Primavera 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, 5Amendãos, 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.