





























SEMANA 1 - 13 A 17 JANEIRO

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Cenoura e Acelgas
	PRATO	Hamburguer de vaca com arroz de cenoura e macedónia 
	VEGETARIANO	Hamburguer de Grão no Forno com Esparguete e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura e Macarrão  
	VEGETARIANO	Legumes Estufados (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde) com Macarrão  
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Couve Galega e Pimpinela
	PRATO	Filete de fogueiro assado com batata cozida e salada alface 
	VEGETARIANO	Jardineira de soja com batata e legumes 
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Arroz de Atum com ervas aromaticas e salada de tomate 
	VEGETARIANO	Arroz de feijão catarino com legumes
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Lombo de Porco assado com massa de cenoura e Milho doce  
	VEGETARIANO	Beringelas recheadas com bolonhesa de soja, arroz de cenoura e milho doce 
	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.



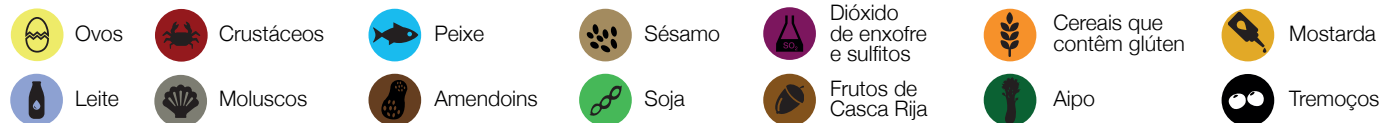
 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

SEMANA 2 - 20 A 24 JANEIRO














DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Abóbora com cevadinha
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface  
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes, arroz e salada de alface 
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Macarrão guisado com carne (vaca) e 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	Omelete de Legume no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
	VEGETARIANO	Omelete 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 - 27 A 31 JANEIRO

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Esparguete á bolonhesa (Vaca) com cenoura raspada  
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete com Cenoura Raspada   
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Jardineira de Frango com arroz
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com batata, cenoura e milho doce
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Courgette e Acelgas
	PRATO	Salmão no forno com batata assada e feijão verde 
	VEGETARIANO	Massa com Cogumelos salteados, pimentos e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Canja com massinha  
	PRATO	Filete de Pescada Assada com ervas aromáticas, Arroz e Brócolos 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Agrião com feijão
	PRATO	Fusilli com queijo, fiambre e cogumelos e salada de alface   
	VEGETARIANO	Fusilli com tofu, cogumelos, milho e salada de alface
	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

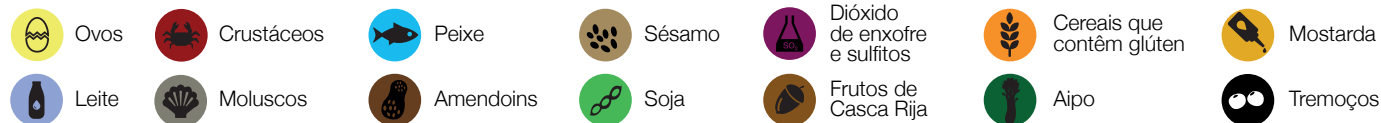


SEMANA 4 - 3 A 7 FEVEREIRO













DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Brócolos com pimpinela
	PRATO	Ovos mexidos com ervas aromáticas, macarronete e macedónia  
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com legumes, macarronete e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Creme de legumes
	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	Atum escabeche com milho Cozido 
	VEGETARIANO	Empadão de grão com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Feijão verde com lentilhas
	PRATO	Frango estufado com massa e legumes  
	VEGETARIANO	Alho Francês à Bras (Alho Francês, Cebola, Batata, Ovo e salsa) 
	SOBREMESA	Fruta da época
6 ^a feira	SOPA	Nabo e Acelgas
	PRATO	Filete de fogaño no forno com batata assada e salada de alface e tomate 
	VEGETARIANO	Courgete recheada com bolonhesa de soja e arroz de feijão 
	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 5 - 10 A 14 FEVEREIRO

DIA	PRATO	EMENTA
2 ^a feira	SOPA	Couve galega com pimpinela
	PRATO	Strogonoff de porco com arroz e Macedónia
	VEGETARIANO	Strogonoff de tofu com arroz e Macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
3 ^a feira	SOPA	Creme de Abóbora
	PRATO	Massinha de Atum com beterraba raspada   
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com massa e beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
4 ^a feira	SOPA	Agrião e Feijão Catarino
	PRATO	Frango assado com batata salteada e macedónia
	VEGETARIANO	Gratinado de Legumes (Brócolos, Cenoura e ervilha) com Macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
5 ^a feira	SOPA	Nabo e Pimpinela
	PRATO	esparguete á bolonhesa (Vaca) com salada de alface  
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
6 ^a feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Arroz de salmão com feijão verde 
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, cenoura 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.

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

