

**SEGUNDA – FEIRA****09-09-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Carne de Bovino Picada, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**10-09-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Massinha e Cenoura ^{1,3,4,6,10,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**11-09-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango desfiado, Arroz de açafrão e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**12-09-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Pescada desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**13-09-2024**

SOPA	Abóbora e Couve-repolho
CARNE	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz ^{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 rija, 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		16-09-2024
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Filete de Pescada desfiada, Arroz de tomate e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-09-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
CARNE	Carne de Bovino Picada, Esparguete Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-09-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz de cenoura e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-09-2024
SOPA	Cevadinha	
CARNE	Peru desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-09-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Peixe-alabote desfiado, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 4,12}	
VEGETARIANO	Omeletes Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 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, 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.





SEGUNDA – FEIRA		23-09-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Carne de Bovino Picada, Massinha e Couve-flor ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-09-2024
SOPA	Agrião	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Batatinha e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas com Arroz ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-09-2024
SOPA	Curgete e Batata-doce	
CARNE	Peru desfiado com Arroz e Cenoura ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-09-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Batatinha e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-04-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Frango desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico e macedónia) ^{1,3,6,10,12}	
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.



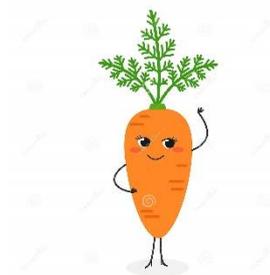


SEGUNDA – FEIRA		30-09-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada desfiada, Arroz de tomate e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteada de Curgete, Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-10-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Peixe-alabote desfiado, Batatinha e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-10-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		04-10-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de brócolos ^{1,3}	
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.





SEGUNDA – FEIRA		07-10-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Arroz e Cenoura ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		08-10-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PEIXE	Filete de Fogaño desfiado, Batatinha e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		09-10-2024
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		10-10-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Arroz de cenoura e Couve-flor ^{4,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		11-10-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Cenoura e Pimentos ^{1,3,6,7,10,12}	
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, 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		14-10-2024
SOPA	Agrião e Alho-francês	
PEIXE	Peixe-alabote desfiado, Espirais e Macedónia ^{1,3,4,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-10-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-atarino	
CARNE	Frango desfiado com Arroz e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Arroz Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-10-2024
SOPA	Nabiças	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Batatinha e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Milho-doce e Cogumelos ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-10-2024
SOPA	Lentilhas	
CARNE	Peru desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cogumelos e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-10-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PEIXE	Pescada desfiada, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ^{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		21-10-2024
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-10-2024
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Massinha e Couve-flor ^{1,3,4,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango desfiado, Arroz de açafrão e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-10-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PEIXE	Filete de Pescada desfiada, Batatinha e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-10-2024
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
CARNE	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-atarino (macedónia) com Arroz ^{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 rija, 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		28-10-2024
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Filete de Pescada, desfiado, Arroz de tomate e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		29-10-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Esparguete e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		30-10-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz de cenoura e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		31-10-2024
SOPA	Cevadinha	
CARNE	Peru desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		01-11-2024

Bom Feriado!

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.





SEGUNDA – FEIRA		04-11-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Carne Picada Bovino, Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		05-11-2024
SOPA	Agrião	
PEIXE	Filete de Pescada desfiada, Batatinha e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas com Arroz ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		06-11-2024
SOPA	Curgete e Batata-doce	
CARNE	Peru desfiado, Arroz e Cenoura ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		07-11-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Batatinha e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		08-11-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Frango desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico e macedónia) ^{1,3,6,10,12}	
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 rijã, 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.



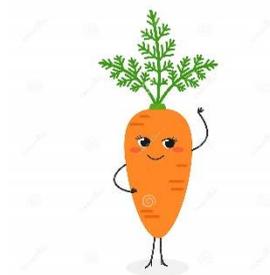


SEGUNDA – FEIRA		11-11-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Arroz de tomate e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		12-11-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteada de Curgete, Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		13-11-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Peixe-alabote desfiado, Batatinha e Couve-flor ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-11-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		15-11-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de brócolos ^{1,3}	
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, 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		18-11-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Arroz e Curgete ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		19-11-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PEIXE	Filete de Fogaño desfiado, Batatinha e Macedónia ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		20-11-2024
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		21-11-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Arroz de cenoura e Couve-flor ^{4,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		22-11-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
CARNE	Peru desfiado com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Cenoura e Pimentos ^{1,3,6,7,10,12}	
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, 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		25-11-2024
SOPA	Agrião e Alho-francês	
PEIXE	Peixe-alabote com Massinha e Macedónia ^{1,3,4,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		26-11-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-atarino	
CARNE	Frango desfiado com Arroz e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Arroz Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		27-11-2024
SOPA	Nabiças	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Batatinha e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Milho-doce e Cogumelos ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		28-11-2024
SOPA	Lentilhas	
CARNE	Peru desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cogumelos e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		29-11-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ^{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, 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		02-12-2024
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-12-2024
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Massinha e Cenoura ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		04-12-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango desfiado, Arroz de açafrão e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-12-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado Batatinha corada e Couve-flor ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		06-12-2024
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
CARNE	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-atarino (macedónia) com Arroz ^{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 rijã, 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		09-12-2024
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Peixe-alabote desfiado, Arroz de tomate e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		10-12-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
CARNE	Carne Picada de Bovino, Esparguete e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		11-12-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PEIXE	Filete de Fogonero desfiado, Arroz de cenoura e Macedónia ^{4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		12-12-2024
SOPA	Cevadinha	
CARNE	Peru desfiado, Massinha e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		13-12-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Filete de Pescada desfiado, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 4,12}	
VEGETARIANO	Omeletes Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 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, 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.





SEGUNDA – FEIRA		16-12-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Carne Picada Bovino, Massinha e Cenoura ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno com Massa de tomatada ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-12-2024
SOPA	Agrião	
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Batatinha e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas com Arroz ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-12-2024
SOPA	Curgete e Batata-doce	
CARNE	Peru desfiado, Arroz e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-12-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Peixe-alabote desfiado, Batatinha e Curgete ^{4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-12-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (grão-de-bico e macedónia) ^{1,3,6,10,12}	
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 rijã, 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****23-12-2024**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada desfiada, Arroz de tomate e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-12-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango desfiado, Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Couscous com Salteada de Curgete, Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

FELIZ NATAL!**SEXTA – FEIRA****27-12-2024**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PEIXE	Filete de Fogaño desfiado, Arroz e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de brócolos ^{1,3}
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, 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****30-12-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
CARNE	Carne de Picada de Bovino com Arroz e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**31-12-2024**

SOPA	Acelgas e Nabo
PEIXE	Filete de Pescada desfiado, Batatinha e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³
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, 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.

