



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****19-11-2018**

SOPA Abóbora e Acelgas

PEIXE Saladinha de Salmão (cenoura, milho-doce, couscous e salmão) ^{1,3,4,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**20-11-2018**

SOPA Creme de Ervilhas

CARNE Febras de Porco Estufadas, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**21-11-2018**

SOPA Juliana

PEIXE Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Legumes ^{4,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**22-11-2018**SOPA Canja ^{1,3,12}CARNE Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**23-11-2018**

SOPA Alho-francês com Grão

PEIXE Arroz de Atum em molho de tomate e Salada Mista ^{4,12}

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.



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****26-11-2018**

SOPA	Brócolos
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**27-11-2018**

SOPA	Agrião e Cenoura
PEIXE	Desfeita de Bacalhau (grão-de-bico, batata e bacalhau) e Salada ^{3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**28-11-2018**

SOPA	Espinafres
CARNE	Porco Assado com Laranja, Arroz <small>SEGURELHA</small> e Legumes ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**29-11-2018**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Omelete de Queijo e Cogumelos, Massa e Salada ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-11-2018**

SOPA	Abóbora e Nabo
CARNE	Feijoadinha de Frango com Arroz ^{1,6,7,9,12}
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.



Itau Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****03-12-2018**

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PEIXE	Arroz de Salmão e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**04-12-2018**

SOPA	Acelgas
CARNE	Almôndegas de Vaca Estufadas, Puré Batata e Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**05-12-2018**

SOPA	Sopa de Legumes
PEIXE	Barrinhas no forno, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**06-12-2018**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Macarronada de Aves e Legumes ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**07-12-2018**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Filete de Fogonero no Forno com Arroz e Salada ^{4,12}
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.



Itau Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****10-12-2018**

SOPA Abóbora e Espinafres

CARNE Hambúrguer no forno, Arroz de cenoura e Salada^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**11-12-2018**

SOPA Agrião

PRATO Ovo Escalfado com Macedónia, Cotovelinhos e Legumes^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**12-12-2018**SOPA Caldo-verde^{1,6,7,9,12}CARNE Carne Vinha-d'alhos com Arroz e Salada¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**13-12-2018**

SOPA Couve-repolho e Feijão-Catarino

PEIXE Bolonhesa de Atum, Massa e Legumes^{1,3,4,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**14-12-2018**SOPA Canja^{1,3,12}CARNE Frango Assado com Batata-frita e Salada^{5,6,12}

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, 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.