

**SEGUNDA – FEIRA****18-07-2022**

SOPA	Creme de Abóbora
PEIXE	Lombo Escamudo em Molho de Tomate, Arroz e Legumes ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-07-2022**

SOPA	Batata-doce e Repolho
CARNE	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-07-2022**

SOPA	Cenoura e Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-07-2022**

SOPA	Curgete e Couve-flor
CARNE	Feijoada de Carnes com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-07-2022**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Massada de Peixe e Salada ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{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****11-07-2022**

SOPA	Sopa de Legumes
CARNE	Almôndegas de Bovino, Massa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa de Ervilhas, Cogumelos e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-07-2022**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Arroz de Atum e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Legumes no Forno ¹²
SOBREMESA	Fruta

Boas Férias!

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