



EMENTA - ALMOÇO

19 A 23 DE ABRIL DE 2022

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{6,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Alho-francês
PRATO	Filete de Pescada em Molho Cebolada, Batata Assada e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilhas de Legumes ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa, Salada de Tomate e Pepino ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Massa, Salada de Tomate e Pepino ^{1,3,7,12}
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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

25 A 29 DE ABRIL DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

Bom Feriado!

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa com Milho-doce, Repolho e Feijão-verde ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz branco, Alface e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-encarnado, Cenoura e Brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa com Macedónia e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Acelgas
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo, paloco e batata), Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Pimentos, Cebola e Salsa ^{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, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

02 A 06 DE MAIO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Esparguete à bolonhesa e Brócolos ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface ^{1,3,4,6,8,12}
VEGETARIANO	Bolinhas de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata cozida, Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Ovo Cozida com Feijão-frade, Batata, Alface e Pepino ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Caril de Frango (Coto) com Arroz branco e Beterraba ^{7,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco ^{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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

09 A 13 DE MAIO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Farfalle com Ervilhas e Cogumelos e Alface ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
PRATO	Picado de Porco com Batata-frita, Pepino e Cenoura ^{5,6,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de açafrão e Brócolos ^{1,3,4,8,12}
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos e Feijão-encarnado ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico, Feijão-verde e Pimentos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Filete de Fogonero em Molho de Tomate, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas à Vegetariana com Arroz de cenoura ^{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, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

16 A 20 DE MAIO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Cenoura
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz branco, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ^{1,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru), Alface e Tomate ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Legumes 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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

23 A 27 DE MAIO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{1,3,4,7,8,12}
VEGETARIANO	Bolinhas de Lentilhas com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Pá Porco Assado com Laranja, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Feijão-encarnado e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Repolho
PRATO	Salada Quente de Cavala com Batata, Milho-doce e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Jardineira de Vaca (macedónia) com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos ^{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, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

30 DE MAIO A 03 JUNHO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonhesa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Tomate ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Espinafres
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate e Feijão-verde ^{1,3,4,7,8,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados em Molho de Tomate com Arroz ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Repolho e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Empadão de Atum e Brócolos ^{1,3,4,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,6,7,8,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
PRATO	Strogonoff de Porco com Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

06 A 10 DE JUNHO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre, Cogumelos e Cenoura RASPADA ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Farfalle com Queijo, Milho-doce, Cogumelos e Cenoura RASPADA ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
PRATO	Caril de Frango (Coto), Arroz branco e Brócolos ^{7,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Brócolos com Arroz ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Salada de Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata, Cebola e Salsa ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Carne de Porco Estufada, Fusili Tricolor e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Fusili Tricolor à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 - ALMOÇO

13 A 16 DE JUNHO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Hambúrguer de Bovino com Batata-frita, Alface e Pepino ^{6,12}
VEGETARIANO	Massa de Curgete, Cenoura, Brócolos e Pimentos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Arroz de Atum e Feijão-verde
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cogumelos com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Alho-francês
PRATO	Lasanha de Carne, Salada de Alface e Tomate ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

Bom Feriado e 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, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.