

**SEGUNDA – FEIRA****09-09-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, 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	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{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 Assado, 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 de Cebolada, Batatinha corada e Pepino ^{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	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz 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****16-09-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate e Alface à JULIANA ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**17-09-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (bovino) 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**18-09-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**19-09-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Perna de Peru Assada, Massa 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	Omeletes Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 3,7,12}
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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Pepino e Milho-doce	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 Cavala Escabeche, Batatinha assada 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	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz	12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-09-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Atum de Cebolada com Milho Cozido	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-04-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Massa de Frango 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.



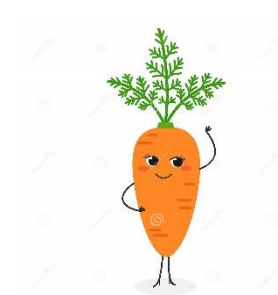


SEGUNDA – FEIRA		30-09-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteada de Curgete, Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-10-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		03-10-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
CARNE	Macarronada de Porco 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 em Molho Cenoura, 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		07-10-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{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	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
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	Febras de Porco Estufadas, Massa 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 no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{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	Massa de Peru 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	Bolonhesa de Filete de Cavala com Espirais e Pepino ^{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-catarino	
CARNE	Arroz de Frango e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Arroz Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-10-2024
SOPA	Nabiças	
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Beterraba ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Milho-doce e Cogumelos ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-10-2024
SOPA	Lentilhas	
CARNE	Picadinho de Porco, Massa 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	Barrinhas de Peixe, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 2,3,4,7,14}	
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****21-10-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, 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	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{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 Assado, 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 de Cebolada, Batatinha corada e Pepino ^{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	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz 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	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate e Alface à JULIANA ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**29-10-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (bovino) 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 no forno, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**31-10-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Perna de Peru Assada, Massa 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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Pepino e Milho-doce	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 Cavala Escabeche, Batatinha assada 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	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz	12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		07-11-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Atum de Cebolada com Milho Cozido	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		08-11-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Massa de Frango 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.



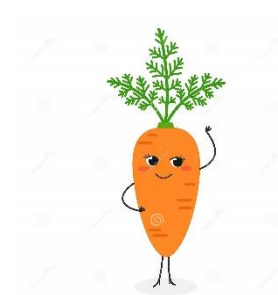


SEGUNDA – FEIRA		11-11-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		12-11-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteada de Curgete, Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		13-11-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-11-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
CARNE	Macarronada de Porco 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 em Molho Cenoura, 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		18-11-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{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	Salada Russa de Atum ^{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	Febras de Porco Estufadas, Massa 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 no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{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	Massa de Peru 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	Bolonhesa de Filete de Cavala com Espirais e Pepino ^{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-catarino
CARNE	Arroz de Frango e Feijão-verde ¹²
VEGETARIANO	Arroz Salteado de Lentilhas, Couve-repolho e Cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-11-2024**

SOPA	Nabiças
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Beterraba ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete, Milho-doce e Cogumelos ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-11-2024**

SOPA	Lentilhas
CARNE	Picadinho de Porco, Massa 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**29-11-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PEIXE	Barrinhas de Peixe, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 2,3,4,7,14}
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	Almôndegas de Bovino Estufadas, 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	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,6,10,12}
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 Assado, 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 de Cebolada, Batatinha corada e Pepino ^{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	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz 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****09-12-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate e Alface à JULIANA ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**10-12-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (bovino) 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 no forno, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**12-12-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Perna de Peru Assada, Massa 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	Omeletes Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{BABY 3,7,12}
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	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa, Pepino e Milho-doce	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 Cavala Escabeche, Batatinha assada 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	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz	12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana (repolho, cenoura e cogumelos) com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-12-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Atum de Cebolada com Milho Cozido	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-12-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
CARNE	Massa de Frango 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 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****23-12-2024**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface ^{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 Assado, Massa 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	Arroz de Atum 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****30-12-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
CARNE	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{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	Saladina Russa de Atum ^{3,4,12}
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.

