



Ementa

SEGUNDA – FEIRA**04-02-2019**

SOPA Creme de Ervilhas

PRATO Arroz de Cogumelos, Cenoura, Milho-doce e Salada ¹²

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**05-02-2019**

SOPA Nabo e Cenoura

PRATO Massa Vegetariana (Feijão-vermelho e Macedónia) ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**06-02-2019**

SOPA Alho-francês

PRATO Ovos Mexidos, Arroz de cenoura e Salada ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**07-02-2019**

SOPA Abóbora e Acelgas

PRATO Empadão Vegetariano ^{1,3,6,7,8,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**08-02-2019**

SOPA Espinafres

PRATO Estufado de Legumes com Grão e Pimentos, Massa e Salada ^{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.



Ementa

SEGUNDA – FEIRA**11-02-2019**

SOPA Juliana

PRATO Hambúrguer de soja em molho Tomate, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**12-02-2019**

SOPA Caldo-Verde

PRATO Bolinhos de Grão-de-bico, Arroz de tomate e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**13-02-2019**

SOPA Abóbora e Grão

PRATO Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**14-02-2019**

SOPA Feijão-verde

PRATO Salada Russa Vegetariana (batata aos cubos, macedónia e ovo) ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**15-02-2019**

SOPA Agrião

PRATO Feijoadina de 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, 5Amendains, 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**18-02-2019**

SOPA Acelgas

PRATO Arroz de Brócolos, Cenoura, Milho-doce e Salada¹²

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**19-02-2019**

SOPA Abóbora e Ervilhas

PRATO Esparguete à bolonhesa (SOJA) e Salada^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**20-02-2019**

SOPA Brócolos

PRATO Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Legumes^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**21-02-2019**

SOPA Nabijas

PRATO Estufado de Ervilhas e Pimentos, Massa e Salada^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**22-02-2019**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

PRATO Arroz de Feijão e Repolho (COUVE-REPOLHO, CENOURA E FEIJÃO-ENCARNADO)

SOBREMESA Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 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**25-02-2019**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Pataniscas Vegetarianas, Massa e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**26-02-2019**

SOPA Cenoura e Espinafres

PRATO Estufado de Cogumelos com Tomate e Arroz de Milho-doce ¹²

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**27-02-2019**

SOPA Curgete e Ervilhas

PRATO Massa com Ervilhas, Cenoura, Pimentos e Brócolos ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**28-02-2019**

SOPA Agrião e Feijão-vermelho

PRATO Arroz de Feijão-frade, Feijão-verde e Alho-francês ¹²

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**01-03-2019**

SOPA Abóbora e Repolho

PRATO Ovo cozido em Molho Tomate, Massa e Salada ^{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

★ CARNAVAL ★



QUINTA – FEIRA

07-03-2019

SOPA	Abóbora com Agrião
PRATO	Jardineira de Cogumelos com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

08-03-2019

SOPA	Alho-francês e Grão
PRATO	Ovos Mexidos com Salada Arroz e Salada ^{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.