



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****15-10-2018**

SOPA	Abóbora e Acelgas
PEIXE	Arroz de Salmão e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-10-2018**

SOPA	Creme de ervilhas
CARNE	Bife de Frango com Ervas Aromáticas, Cuscuz e Salada ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-10-2018**

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

QUINTA – FEIRA**18-10-2018**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-10-2018**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco e Salada ^{3,4,12}
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****22-10-2018**

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

TERÇA – FEIRA**23-10-2018**

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

QUARTA – FEIRA**24-10-2018**

SOPA	Espinafres
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas com Arroz e Legumes ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-10-2018**

SOPA	Agrião e Feijão-encarnado
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Salada ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**26-10-2018**

SOPA	Abóbora e Nabo
CARNE	Arroz de Frango e Legumes ^{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, 5Amendãos, 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****29-10-2018**

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PEIXE	Massinhas de Atum e Salada ^{1,3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**30-10-2018**

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

QUARTA – FEIRA**31-10-2018**

SOPA	Feijão-verde
PEIXE	Filete de Fogonero no Forno com Arroz e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**01-11-2018**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**02-11-2018**

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

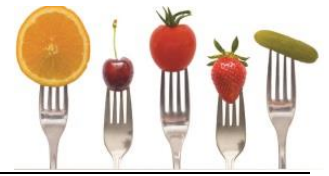


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

**SEGUNDA - FEIRA****05-11-2018**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA**06-11-2018**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Salada de Salmão (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata) ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA**07-11-2018**

SOPA	Agrião
CARNE	Macarronada de Aves (Frango e Peru) e Salada ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA**08-11-2018**

SOPA	Couve-repolho e Feijão-Catarino
PRATO	Filete de Pescada em molho de pimentos, Arroz e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA**09-11-2018**

SOPA	Abóbora e Espinafres
CARNE	Rolo de Carne no Forno, Massa e Salada ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

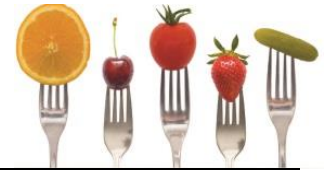


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 14Moluscos. Para 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****12-11-2018**

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Ovo Escalfado com Macedónia e Arroz branco ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**13-11-2018**

SOPA	Grão e Cenoura
CARNE	Strogonoff de Frango com Massa e Salada ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**14-11-2018**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PEIXE	Fogonero Escabeche com Arroz e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**15-11-2018**

SOPA	Lentilhas
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**16-11-2018**

SOPA	Nabo e Acelgas
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



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, 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.