



Ementa

BOM REGRESSO ÀS AULAS!



QUARTA - FEIRA

08-09-2021

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes ^{6,12}
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

09-09-2021

SOPA	Batata-doce e Repolho
PEIXE	Massa de Atum e Salada ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Massa de tomada ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

10-09-2021

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Arroz de açafrão e Legumes ¹²
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de açafrão 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****13-09-2021**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Arroz de Atum e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Arroz de tomate ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**14-09-2021**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (soja) e Ervilhas ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**15-09-2021**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**16-09-2021**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Macarronada de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado, Macedónia e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**17-09-2021**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Arroz de Salmão e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-frade, Cenoura e Brócolos 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.



Itou Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****20-09-2021**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Carne de Porco Estufada com Legumes e Massa ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Milho-doce, Ervilhas, Pimentos e Repolho ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**21-09-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo, batata e paloco) e Salada ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladinha de Ovo, Grão-de-bico, Batata, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**22-09-2021**

SOPA	Agrião
CARNE	Almôndegas de Bovino no forno, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa com Caril de Legumes ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**23-09-2021**

SOPA	Cenoura e Feijão-verde
PEIXE	Filete de Pescada em Molho de Vinagrete, Arroz e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**24-09-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Massinha de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos e Macedónia com Massa ^{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****27-09-2021**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Couscous e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Pataniscas de Azeitona com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**28-09-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
CARNE	Lombo de Porco Assado com Arroz e Legumes ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Grão-de-bico, Milho-doce e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**29-09-2021**

SOPA	Curgete
PEIXE	Massinha de Atum e Salada ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**30-09-2021**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Feijoadinha de Carnes com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Feijoadinha de Legumes com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**01-10-2021**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Arroz de Fogonero em Molho Tomate e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-preto, Brócolos e Cenoura 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.