

**SEGUNDA – FEIRA****03-01-2022**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes <sup>6,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos, Cogumelos e Cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****04-01-2022**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Massinha de Atum e Legumes <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Massa <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****05-01-2022**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Jardineira de Porco com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****06-01-2022**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Tomate, Batatinha e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****07-01-2022**

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Legumes <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
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

**SEGUNDA – FEIRA****10-01-2022**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Filete de Fogaño no forno, Arroz de tomate e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de tomate <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****11-01-2022**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Hambúguer de Bovino no forno, Massa e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Feijão-encarnado e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****12-01-2022**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Legumes com Arroz Primavera <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****13-01-2022**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
CARNE	Pá de Porco à Fatia com Laranja, Massa e Salada <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Milho-doce, Feijão-verde e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****14-01-2022**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PEIXE	Arroz de Salmão e Legumes <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz <sup>7,12</sup>
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****17-01-2022**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino em Molho de Tomate, Massa e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Fusili Tricolor à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****18-01-2022**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Escalfados em Molho de Tomate e Arroz <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****19-01-2022**

SOPA	Sopa de Cevadinha
CARNE	Massinha de Peru e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Ervilhas, Cenoura e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****20-01-2022**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Meia Desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e paloco) e Salada <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Saladina de Ovo, Grão-de-bico, Batatinha, Tomate e Cenoura <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****21-01-2022**

SOPA	Abóbora e Alho-francês
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>
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



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>24-01-2022</b>
SOPA	Feijão-verde	
PEIXE	Lombinhos de Fogonero no forno, Arroz branco e Salada	4,12
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de Brócolos	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>25-01-2022</b>
SOPA	Canja	1,3,12
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes	1,3,12
VEGETARIANO	Massa com Feijão-verde, Cenoura, Curgete e Cogumelos	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>26-01-2022</b>
SOPA	Couve-flor e Curgete	
PEIXE	Arroz de Atum e Salada	4,12
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate	1,3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>27-01-2022</b>
SOPA	Abóbora e Acelgas	
CARNE	Macarronada de Porco e Legumes	1,3,6,7,9,12
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>28-01-2022</b>
SOPA	Agrião e Feijão-atarino	
PEIXE	Saladina de Salmão com Couscous e Legumes	1,3,4,12
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana	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