



## EMENTA - ALMOÇO

### 15 A 16 DE SETEMBRO DE 2022

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Cogumelos e Brócolos com Arroz <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Brócolos <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de tomate <sup>1,3,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Filete de Cavala em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Tomate ORÉGÃOS <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado Pimentos com Arroz de cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo-Verde <sup>1,6,7,9,12</sup>
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita NO FORNO e Alface <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Batata-doce <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Grão-de-bico e Alho-francês
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Arroz de Frango, Milho-doce e Cenoura <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Milho-doce, Cenoura e Cogumelos <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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz branco e Macedónia <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz Malandrinho de Pimentos e Couves-Bruxelas <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Pá de Porco Assada, Massa e Beterraba <sup>RASPADA</sup> <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Atum em Molho Cebolada com Milho Cozido <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Empadão de Carne de Bovino e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,9,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Repolho
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Pepino <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Farfalle de Queijo, Ervilhas e Cogumelos <sup>1,3,7,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 03 A 07 DE OUTUBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Alface <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-preto, Cogumelos e Curgete <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

Bom Feriado!

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Salada Russa de Paloco <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Espinafres
PRATO	Feijoada de Porco (Couve e Cenoura) com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada 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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 10 A 14 DE OUTUBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Douradinhos no forno, Arroz de açafrão e Alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz <sup>6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Perna de Peru desfiada, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhas de Grão-de-bico com Massa de tomatada <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Curgete e Batata-doce
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Beterraba <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Ovo Cozido com Batata, Feijão-frade, Salsa e Pimentos <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>7,12</sup>
VEGETARIANO	Strogonoff de Brócolos e Cogumelos com Arroz de cenoura <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Cevadilha
PRATO	Ovos Mexidos com Ervas Aromáticas, Massa e Tomate <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Ervas Aromáticas, Massa e Tomate <sup>1,3,7,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 17 A 21 DE OUTUBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Almôndegas de Bovino em Molho de Tomate, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Milho-doce e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas e Legumes com Arroz de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Desfeita de Paloco (batata, grão-de-bico, ovo e paloco) e Tomate <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Batata, Ovo, Batata, Cebola e Salsa <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado e Macedónia 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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 24 A 28 DE OUTUBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Massa de Atum e Cenoura RASPADA <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Ervilhas, Cenoura e Tomate <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Frango Assado, Arroz de açafrão e Feijão-verde <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Cogumelos e Brócolos com Arroz <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Repolho e Feijão-encarnado
PRATO	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Pepino <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas com Ovos Escalfados <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Brócolos <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de tomate <sup>1,3,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

31 DE OUTUBRO A 04 NOVEMBRO DE 2022

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### TERÇA-FEIRA

Bom Feriado!

### QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo-Verde <sup>1,6,7,9,12</sup>
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita <small>NO FORNO</small> e Alface <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Batata-doce <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### QUINTA-FEIRA

SOPA	Grão-de-bico e Alho-francês
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### SEXTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Arroz de Frango, Milho-doce e Cenoura <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Milho-doce, Cenoura e Cogumelos <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, 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.





## EMENTA - ALMOÇO

### 07 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada com Limão, Arroz branco e Macedónia <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz Malandrino de Pimentos e Couves-Bruxelas <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Pá de Porco Assada, Massa e Beterraba <small>RASPADA</small> <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Atum em Molho Cebolada com Milho Cozido <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Empadão de Carne de Bovino e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,8,9,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Repolho
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Pepino <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Farfalle de Queijo, Ervilhas e Cogumelos <sup>1,3,7,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 14 A 18 DE NOVEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-atarino
PRATO	Filete de Fogaño no forno, Arroz de tomate e Alface <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-preto, Cogumelos e Curgete <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa, Salada de Pepino e Tomate <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas e Cenoura com Esparguete <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Salada Russa de Paloco <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Espinafres
PRATO	Feijoada de Porco (Couve e Cenoura) com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Feijoada 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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 21 A 25 DE NOVEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Douradinhos no forno, Arroz de açafrão e Alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz <sup>6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Perna de Peru desfiada, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhas de Grão-de-bico com Massa de tomatada <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Curgete e Batata-doce
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Beterraba <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Salada de Ovo Cozido com Batata, Feijão-frade, Salsa e Pimentos <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>7,12</sup>
VEGETARIANO	Strogonoff de Brócolos e Cogumelos com Arroz de cenoura <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Cevadinha
PRATO	Ovos Mexidos com Ervas Aromáticas, Massa e Tomate <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Ervas Aromáticas, Massa e Tomate <sup>1,3,7,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

28 DE NOVEMBRO A 02 DE DEZEMBRO DE 2022

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Almôndegas de Bovino em Molho de Tomate, Massa e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Milho-doce e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### TERÇA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas e Legumes com Arroz de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### QUARTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

### QUINTA-FEIRA

Bom Feriado!

### SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado e Macedónia 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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 05 A 09 DE DEZEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Arroz de Atum e Cenoura RASPADA <sup>1,3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Massa com Ervilhas, Cenoura e Tomate <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Cogumelos e Brócolos com Arroz <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Repolho e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Brócolos <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de tomate <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

Bom Feriado!

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia <sup>1,3,12</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, 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.



## EMENTA - ALMOÇO

### 12 A 16 DE DEZEMBRO DE 2022

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Esparguete à Bolonesa (Bovino) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### TERÇA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Filete de Cavala em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Tomate ORÉGÃOS <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado Pimentos com Arroz de cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo-Verde <sup>1,6,7,9,12</sup>
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita NO FORNO e Alface <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Batata-doce <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### QUINTA-FEIRA

SOPA	Grão-de-bico e Alho-francês
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

#### SEXTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Arroz de Frango, Milho-doce e Cenoura <sup>1,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz com Milho-doce, Cenoura e Cogumelos <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, 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.