



SEGUNDA – FEIRA		19-09-2022
SOPA	Creme de Cenoura	
PEIXE	Douradinhos de Peixe, Arroz de tomate e Salada	^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz	^{7,12}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		20-09-2022
SOPA	Acelgas	
CARNE	Massa de Frango, Ervilhas e Cenoura	^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Estufado de Ervilhas e Cenoura com Ovo Escalfado	^{3,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		21-09-2022
SOPA	Abóbora e Repolho	
PEIXE	Arroz de Atum e Legumes	^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Milho-doce, Cogumelos, Pimentos e Feijão-encarnado	^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		22-09-2022
SOPA	Caldo-Verde	^{1,6,7,9,12}
CARNE	Pá de Porco Assada com Laranja, Massa e Legumes	^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana	^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		23-09-2022
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico	
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz branco e Salada Mista	^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de feijão-preto com Arroz branco	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.