

**SEGUNDA – FEIRA****01-07-2024**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**02-07-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Filete de Cavala de Tomatada, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**03-07-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**04-07-2024**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz branco, Tomate e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-07-2024**

SOPA	Creme de Curgete
CARNE	Picadinho de Bovino, Massa e Cenoura RASPADA ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa 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 rijá, 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****08-07-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-07-2024**

SOPA	Abóbora e Lombarda
CARNE	Lombo de Porco com Laranja, Arroz branco e Brócolos ¹²
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Grão-de-bico, Brócolos e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-07-2024**

SOPA	Agrião
PEIXE	Lasanha de Atum, Alface e Pepino ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-07-2024**

SOPA	Cenoura e Ervilhas
CARNE	Arroz de Peru e Feijão-verde ¹²
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-07-2024**

SOPA	Acelgas e Couve-flor
PRATO	Ovos Mexidos com Salsicha, Massa, Alface e Milho-doce ^{1,3,7,9,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Massa, Alface e Milho-doce ^{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 rijas, 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****15-07-2024**

SOPA	Creme de Espinafres
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-07-2024**

SOPA	Curgete e Batata-doce
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Espirais Tricolor Gratinados com Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-07-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Batata-frita NO FORNO, Pepino e Cenoura ¹²
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**18-07-2024**

SOPA	Couve-Repolho e Feijão-encarnado
PEIXE	Arroz de Bacalhau e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz de brócolos ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-07-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Batata-doce 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 rijas, 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****22-07-2024**

SOPA	Acelgas
CARNE	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-07-2024**

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladinha Russa de Ovo Cozido ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**24-07-2024**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

BOAS FÉRIAS!

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 rijá, 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.

