



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****04-02-2019**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Arroz de Fogonero em Molho Tomate e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**05-02-2019**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**06-02-2019**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**07-02-2019**

SOPA	Abóbora e Acelgas
CARNE	Almôndegas de Vaca Estufadas, Puré Batata e Legumes ^{1,3,6,7,8,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**08-02-2019**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Massa de Salmão e Salada ^{1,3,4,12}
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.



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****11-02-2019**

SOPA	Juliana
CARNE	Hambúrguer de Aves no forno, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-02-2019**

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,9,12}
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**13-02-2019**

SOPA	Abóbora e Grão
CARNE	Strogonoff de Frango com Massa e Salada ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**14-02-2019**

SOPA	Feijão-verde
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**15-02-2019**

SOPA	Agrião
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
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.



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****18-02-2019**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Arroz de Salmão e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-02-2019**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-02-2019**

SOPA	Brócolos
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Legumes ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-02-2019**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-02-2019**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Pimentos, Arroz e Legumes ^{4,12}
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, 13Tremogo, 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

**SEGUNDA – FEIRA****25-02-2019**

SOPA	Sopa de Legumes
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**26-02-2019**

SOPA	Cenoura e Espinafres
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-02-2019**

SOPA	Curgete e Ervilhas
CARNE	Massinha de Aves (Frango e Peru) e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-02-2019**

SOPA	Agrião e Feijão-vermelho
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Arroz branco e Salada ^{3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**01-03-2019**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Rolo de Carne Recheado Queijo e Fiambre, Massa e Salada ^{1,3,6,7,12}
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.



Ementa

★ CARNAVAL ★



QUINTA - FEIRA

07-03-2019

SOPA Abóbora e Agrião

CARNE Almôndegas de Vaca Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA - FEIRA

08-03-2019

SOPA Alho-francês e Grão

PRATO Ovos Mexidos com Salsa, Arroz e Salada ^{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, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.