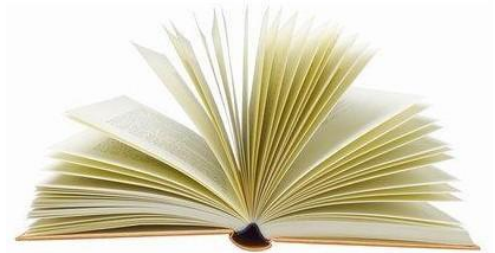




Ementa

3º PERÍODO



TERÇA - FEIRA

23-04-2019

SOPA Creme de Ervilhas

 PRATO Massa Vegetariana com Cogumelos ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA - FEIRA

24-04-2019

SOPA Abóbora e Acelgas

 PRATO Ovos Mexidos Simples, Arroz de cenoura e Salada ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA - FEIRA

25-04-2019

Bom Feriado!

SEXTA - FEIRA

26-04-2019

SOPA Alho-francês

 PRATO Estufado de Milho-doce, Cenoura e Pimentos com Cuscuz ^{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, 5Amendãos, 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**29-04-2019**

SOPA Juliana

PRATO Estufado de Cogumelos e Tomate, Puré de Batata e Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**30-04-2019**

SOPA Agrião

PRATO Arroz de Milho-doce, Curgete, Brócolos e Cenoura ¹²

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**01-05-2019**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**02-05-2019**

SOPA Feijão-verde

PRATO Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos, Massa e Legumes ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**03-05-2019**

SOPA Nabo e Cenoura

PRATO Estufado de Grão-de-bico, Arroz branco e Salada 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**06-05-2019**

SOPA Acelgas

PRATO Pataniscas Vegetarianas, Arroz de cenoura e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**07-05-2019**

SOPA Abóbora e Repolho

PRATO Esparguete à bolonhesa (SOJA) e Salada ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**08-05-2019**

SOPA Brócolos

PRATO Salada de Ovo com Grão-de-bico, Batata cozida e Alface ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**09-05-2019**

SOPA Cenoura e Ervilhas

PRATO Jardineira de Cogumelos (macedónia) com Arroz ¹²

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**10-05-2019**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

PRATO Omelete de Legumes no forno, Massa e Salada ^{1,3,7,12}

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 rijá, 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**13-05-2019**

SOPA Abóbora e Feijão-verde

PRATO Massa com Ervilhas, Cenoura, Pimentos e Feijão-verde ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**14-05-2019**

SOPA Espinafres

PRATO Arroz de Feijão-frade, Brócolos, Alho-francês e Salada ¹²

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**16-05-2019**

SOPA Nabijas

PRATO Estufado de Feijão-catarino com Cenoura, Massa e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**17-05-2019**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Bolinhos de Grão-de-bico, Arroz de segurelha e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**18-05-2019**

SOPA Agrião e Feijão-vermelho

PRATO Gratinado de Massa com Cogumelos e Milho-doce ^{1,3,7,12}

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

SEGUNDA – FEIRA**20-05-2019**

SOPA Curgete e Batata-doce

PRATO Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura e Arroz ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**21-05-2019**

SOPA Alho-francês e Cenoura

PRATO Massa com Cogumelos, Repolho, Cenoura e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**22-05-2019**

SOPA Couve-Repolho e Feijão-vermelho

PRATO Estufado de Grão-de-bico, Pimentos e Brócolos e Arroz ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**23-05-2019**

SOPA Acelgas e Nabo

PRATO Bolinhos de Feijão-atarino com Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**24-05-2019**

SOPA Abóbora e Grão

PRATO Arroz de Lentilhas e Legumes (alho-francês, cenoura e curgete) 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.