



Ementa

SEGUNDA – FEIRA**19-11-2018**

SOPA Abóbora e Acelgas

PRATO Saladinha Vegetariana (cenoura, milho-doce, ervilhas, couscous) ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**20-11-2018**

SOPA Creme de Ervilhas

PRATO Estufado de Legumes co Feijão-Vermelho, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**21-11-2018**

SOPA Juliana

PRATO Ovo cozido com Arroz de cenoura e Legumes ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**22-11-2018**

SOPA Legumes

PRATO Pataniscas Vegetarianas, Massa e Salada ^{1,3,7 12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**23-11-2018**

SOPA Alho-francês com Grão

PRATO Arroz de Cogumelos, Milho-doce, Cenoura e Salada Mista 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**26-11-2018**

SOPA Brócolos

PRATO Esparguete à bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**27-11-2018**

SOPA Agrião e Cenoura

PRATO Salada de Grão-de-bico e Batata (SALSA, CEBOLA E PIMENTOS) e Salada ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**28-11-2018**

SOPA Espinafres

PRATO Estufado de Ervilhas e Pimentos, Arroz ^{SEGURELHA} e Legumes ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**29-11-2018**

SOPA Creme de Feijão-verde

PRATO Omelete de Queijo e Cogumelos, Massa e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**30-11-2018**

SOPA Abóbora e Nabo

PRATO Feijoadinha Vegetariana com Arroz 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.



Ementa

SEGUNDA – FEIRA		03-12-2018
SOPA	Cenoura e Ervilhas	
PRATO	Estufado de Cogumelos e Milho-doce com Arroz e Salada ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		04-12-2018
SOPA	Acelgas	
PRATO	Empadão Vegetariano e Legumes ^{1,3,5,7,8,9,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		05-12-2018
SOPA	Sopa de Legumes	
PRATO	Ovo Mexido com Arroz de tomate e Salada ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		06-12-2018
SOPA	Abóbora e Repolho	
PRATO	Macarronada Vegetariana e Legumes ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		07-12-2018
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Grão estufado com cenoura, repolho, abóbora com Arroz 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.



Ementa

SEGUNDA – FEIRA**10-12-2018**

SOPA Abóbora e Espinafres

PRATO Hambúrguer de soja, Arroz de cenoura e Salada^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**11-12-2018**

SOPA Agrião

PRATO Ovo Escalfado com Macedónia, Cotovelinhos e Legumes^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**12-12-2018**SOPA Caldo-verde^{1,6,7,9,12}PRATO Arroz de Lentilhas e Legumes (ALHO-FRANCÊS, REPOLHO, CENOURA E NABO)¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**13-12-2018**

SOPA Couve-repolho e Feijão-Catarino

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

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**14-12-2018**

SOPA Legumes

PRATO Jardineira de Legumes com Batatinha e Salada¹²

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.