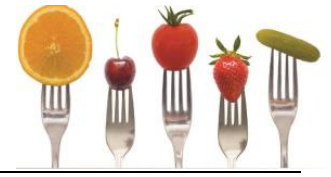




Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****10-09-2018**

Bom Regresso às Aulas!

TERÇA – FEIRA**11-09-2018**

SOPA	Creme de ervilhas
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**12-09-2018**

SOPA	Juliana
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**13-09-2018**

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

SEXTA – FEIRA**14-09-2018**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Atum com feijão-frade, Arroz branco e Salada ^{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****17-09-2018**

SOPA	Creme de brócolos
PEIXE	Arroz de Salmão, Alface e Milho-doce ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**18-09-2018**

SOPA	Agrião e feijão-encarnado
CARNE	Hambúrguer no forno, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**19-09-2018**

SOPA	Espinafres e cenoura
PRATO	Omelete mista no forno, Arroz de cenoura e Salada ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**20-09-2018**

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Costeleta de Porco com Massa e Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**21-09-2018**

SOPA	Abóbora com nabo
PEIXE	Desfeita de Bacalhau (grão-de-bico, batata e bacalhau) e Salada ^{3,4,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}



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****24-09-2018**

SOPA	Cenoura e ervilhas
CARNE	Almôndegas de Vaca estufadas, Puré Batata e Legumes ^{1,3 5 6,7,8,9,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**25-09-2018**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Fogonero escabeche com Arroz e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**26-09-2018**

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Strogonoff de Frango com Massa e Legumes ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**27-09-2018**

SOPA	Grão e Alho-francês
PEIXE	Barrinhas no forno, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**28-09-2018**

SOPA	Sopa de legumes
CARNE	Macarronada de carnes e Macedónia ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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****01-10-2018**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada em molho de tomate, Arroz e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**02-10-2018**

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

QUARTA – FEIRA**03-10-2018**

SOPA	Abóbora e Espinafres
PEIXE	Salada Russa de Atum (atum, ovo, batata e macedónia) ^{3,4,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1, 3, 6, 7, 8, 12}

QUINTA – FEIRA**04-10-2018**

SOPA	Agrião
CARNE	Feijoada de Carnes com Arroz ^{1,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-10-2018**

Bom Feriado!

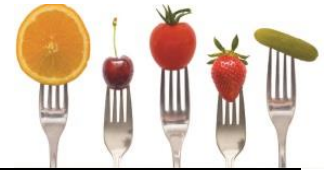


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para 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****08-10-2018**

SOPA	Curgete e Ervilhas
CARNE	Picada de porco com Massa e Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA**09-10-2018**

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

QUARTA - FEIRA**10-10-2018**

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

QUINTA - FEIRA**11-10-2018**

SOPA	Abóbora com Agrião
PRATO	Ovo escalfado com ervilhas e cenoura e Arroz ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA**12-10-2018**

SOPA	Grão e Cenoura
CARNE	Lasanha de carne 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, 5Amendãos, 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.