

**SEGUNDA – FEIRA****22-05-2023**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Legumes ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-05-2023**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo Arroz branco e Salada ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Cogumelos com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**24-05-2023**

SOPA	Batata-doce e Acelgas
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-05-2023**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de cenoura ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**26-05-2023**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Macarronada de Frango e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Rancho 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 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.

**SEGUNDA – FEIRA****29-05-2023**

SOPA Creme de Curgete

PEIXE Barrinhas de Pescada, Massa de tomatada e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}VEGETARIANO Pataniscas de Alho-francês com Massa de tomatada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**30-05-2023**

SOPA Abóbora e Couve-flor

CARNE Almôndegas de Bovino Estufadas com Arroz Primavera ^{6,12}VEGETARIANO Ovos Mexidos com Arroz Primavera ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**31-05-2023**

SOPA Acelgas

PEIXE Massa de Atum e Legumes ^{1,3,4,12}VEGETARIANO Massa de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**01-06-2023**

SOPA Creme de Cenoura

CARNE Frango Assado, Batata-frita e Salada ^{5,6,12}VEGETARIANO Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**02-06-2023**

SOPA Agrião e Feijão-encarnado

PEIXE Arroz de Fogonero em Molho Tomate e Legumes ^{4,12}VEGETARIANO Chili de Feijão-preto 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, 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****05-06-2023**

SOPA	Creme de Alho-francês
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Legumes ^{6,12}
VEGETARIANO	Guisado de Soja com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**06-06-2023**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos e Salada ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-06-2023**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,12}
CARNE	Jardineira de Frango com Arroz branco ^{1,6,7,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**08-06-2023**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**09-06-2023**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Pá Porco Assada com Laranja, Massa e Salada ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Esparguete com Lentilhas em Molho de Tomate ^{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 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.





SEGUNDA – FEIRA		12-06-2023
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PEIXE	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate e Legumes ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		13-06-2023
SOPA	Cenoura e Acelgas	
CARNE	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino) e Salada ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		14-06-2023
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,6,7,8,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		15-06-2023
SOPA	Abóbora e Nabo	
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz ^{1,6,7,12}	
VEGETARIANO	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		16-06-2023
SOPA	Agrião	
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, 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, 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.