



EMENTA - ALMOÇO

17 A 21 DE ABRIL DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Alface à JULIANA ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade com Ovo Cozido, Batata, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Cenoura BABY ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas 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.



EMENTA - ALMOÇO

24 A 25 DE ABRIL DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Massa de tomatada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

Bom Feriado!



QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos e Macedónia com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Pescadinha à Gomes Sá, Salada de Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

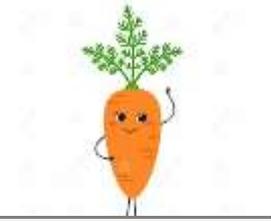
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA - ALMOÇO

01 A 05 DE MAIO DE 2023



SEGUNDA-FEIRA

1º DE MAIO

DIA DO TRABALHADOR

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Arroz de cenoura e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Saladina russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladina russa com Ovo Cozido e Cogumelos ^{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, 13Tremoço, 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 - ALMOÇO

08 A 12 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa Cotovelinhos à Bolonesa (Bovino), Salada de Alface à JULIANA ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa Cotovelinhos à Bolonesa (Soja) ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Lentilhas e Cogumelos em Molho de Tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Acelgas e Nabo
PRATO	Arroz de Pescada com Salsa, Salada de Tomate e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Picadinho de porco, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous 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.



EMENTA - ALMOÇO

15 A 19 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Massinha de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Esparguete ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas, Arroz de cenoura e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Brócolos e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Meia Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo, batata) e Alface ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batatinha, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Brócolos
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru) e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Guisado de Soja com Cogumelos e Arroz ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa, Salada de Alface e Tomate ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa, Salada de Alface e Tomate ^{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.



EMENTA - ALMOÇO

22 A 26 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Beterraba ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de açafrão e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Agrião
PRATO	Saladinha de Cavala com Batata, Salada de Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Frango Estufado com Ervilhas (Coto), Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Estufado de Feijão-branco com Espirais Tricolor ^{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, 13Tremoço, 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 - ALMOÇO

29 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA	
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta
TERÇA-FEIRA	
SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta
QUARTA-FEIRA	
SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Alface à JULIANA ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade com Ovo Cozido, Batata, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta
QUINTA-FEIRA	
SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta
SEXTA-FEIRA	
SOPA	Espinafres
PRATO	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Cenoura BABY ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas 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.



EMENTA - ALMOÇO

05 A 09 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Massa de tomatada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Pescadinha à Gomes Sá, Salada de Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos e Macedónia com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

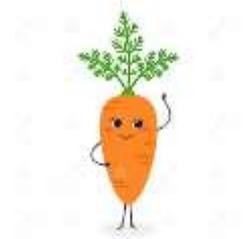
Bom Feriado!

SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado ^{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.



EMENTA - ALMOÇO

12 A 16 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz Salteado com Curgete, Cogumelos e Feijão-encarnado ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Lentilhas
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Arroz de cenoura e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Saladina russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladina russa com Ovo Cozido e Cogumelos ^{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.



EMENTA - ALMOÇO

19 A 23 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino), Salada de Alface à JULIANA ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz branco e Brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Lentilhas e Cogumelos em Molho de Tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Acelgas e Nabo
PRATO	Arroz de Paloco com Salsa, Salada de Tomate e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Picadinho de porco, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Couscous 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.



EMENTA - ALMOÇO

26 A 30 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Massinha de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Esparguete ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas, Arroz de cenoura e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Brócolos e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Meia Desfeita de Fogonero (grão-de-bico, ovo, batata) e Alface ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batatinha, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Brócolos
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru) e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Guisado de Soja com Cogumelos e Arroz ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa, Salada de Alface e Tomate ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa, Salada de Alface e Tomate ^{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.



EMENTA - ALMOÇO

03 A 07 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Beterraba ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de açafrão e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Agrião
PRATO	Filete de Cavala com Batatinha Assada, Salada de Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Frango Estufado com Ervilhas (Coto), Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Estufado de Feijão-branco com Espirais Tricolor ^{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, 13Tremoço, 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 - ALMOÇO

10 A 14 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Alface à JULIANA ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada de Feijão-frade com Ovo Cozido, Batata, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cogumelos e Grão-de-bico ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Cenoura BABY ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas 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.



EMENTA - ALMOÇO

17 A 21 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas com Arroz e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Ovos Mexidos com Cogumelos, Massa e Pepino ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Cogumelos, Massa e Pepino ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

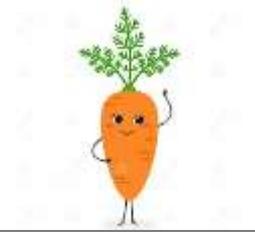
SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Pescadinha à Gomes Sá, Salada de Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado ^{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, 13Tremoço, 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 - ALMOÇO

24 A 28 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz Salteado com Curgete, Cogumelos e Feijão-encarnado ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Lentilhas
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Arroz de cenoura e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Saladina russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladina russa com Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}
SOBREMES	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.