



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****01-03-2021**

SOPA	Espinafres
CARNE	Macarronada de Carnes e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**02-03-2021**

SOPA	Alho-francês e Abóbora
PEIXE	Filete de Pescada no Forno, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**03-03-2021**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**04-03-2021**

SOPA	Cenoura e Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-03-2021**

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Ovos Mexidos, Massa e Legumes ^{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, 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.


**SEGUNDA – FEIRA****08-03-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
PEIXE	Arroz de Atum e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-03-2021**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-03-2021**

SOPA	Abóbora e Repolho
PEIXE	Filete de Fogonero no Forno com Arroz e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-03-2021**

SOPA	Canja ^{1,3,6,12}
CARNE	Massinha de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-03-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Salada de Salmão com Couscous e Legumes ^{1,3,4,12}
SOBREMESA	Fruta



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