

**SEGUNDA – FEIRA****08-04-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-04-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-04-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Grão-de-bico, Cogumelos e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-04-2024**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-04-2024**

SOPA	Abóbora e Nabo
CARNE	Macarronada de Porco com Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{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 rijas, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****15-03-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{3,4,7,8,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-04-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-04-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de açafrão e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**18-04-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Strogonoff de Frango, Massa e Macedónia ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-04-2024**

SOPA	Couve-Lombarda
PEIXE	Arroz de Salmão, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura 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 rijas, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****22-04-2024**

SOPA	Espinafres
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-04-2024**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**24-04-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-catarino (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-04-2024**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**26-01-2024**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
CARNE	Frango Assado, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico, Cenoura e Repolho) ^{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 rijas, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****29-04-2024**

SOPA	Curgete e Curgete
PEIXE	Bolonhesa de Cavala em Molho de Tomate, Esparguete e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**30-04-2024**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
CARNE	Picadinho de Porco, Arroz branco, Alface e Pepino ^{7,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**01-05-2024**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**02-05-2024**

SOPA	Cenoura e Acelgas
CARNE	Lasanha de Carne (Bovino) e Cenoura RASPADA ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**03-05-2024**

SOPA	Cevadinha
PEIXE	Filete de Fogonero de Cebolada com Arroz Primavera ^{4,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz Primavera ^{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 rijas, 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.

