

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

QUINTA – FEIRA**11-04-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batatinha Cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-04-2024**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) 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, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****15-04-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,14}
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 (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-04-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá e Cenoura ^{BABY 3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**18-04-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cenoura e Feijão-catarino ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-04-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco 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 rijá, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****22-04-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Hambúguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-04-2024**

SOPA	Agrião
PEIXE	Massinha 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	Curgete e Batata-doce
CARNE	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-04-2024**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**26-04-2024**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
CARNE	Massa de Aves (Frango e Peru) e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico 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 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.



**SEGUNDA – FEIRA****29-04-2024**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Filete de Pescada com Limão, Arroz de açafrão e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**30-04-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**01-05-2024**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**02-05-2024**

SOPA	Creme de Feijão-verde
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

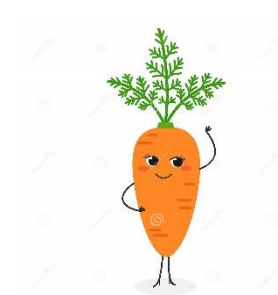
SEXTA – FEIRA**03-05-2024**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{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.





SEGUNDA – FEIRA		06-05-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
CARNE	Chili de Bovino (Feijão-preto, Repolho e Cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		07-05-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PEIXE	Bolonhesa de Filete de Cavala, Esparguete, Alface e Pepino ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		08-05-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
CARNE	Perna de Peru Assado, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Pataniscas de Brócolos com Arroz de cenoura ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		09-05-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Saladina Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Saladina Russa de Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		10-05-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
CARNE	Picadinho de Porco, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e 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.





SEGUNDA – FEIRA		13-05-2024
SOPA	Agrião e Alho-francês	
PEIXE	Filete de Fogaño de Cebolada, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de brócolos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-05-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-catarino	
CARNE	Costeleta de Porco no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-05-2024
SOPA	Nabiças	
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-05-2024
SOPA	Lentilhas	
CARNE	Frango Estufado (Coto) com Massa de Laços e Cenoura ^{BABY 1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa de Laços Gratinada com Grão-de-bico e Cenoura ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-05-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PEIXE	Arroz de Peixe-Abrótea, Alface e Milho-doce ^{4,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Arroz ^{6,12}	
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.



**SEGUNDA – FEIRA****20-05-2024**

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**21-05-2024**

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**22-05-2024**

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

QUINTA – FEIRA**23-05-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batatinha Cozida, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**24-05-2024**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) 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 rijá, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****27-05-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**28-05-2024**

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

QUARTA – FEIRA**29-05-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá e Cenoura ^{BABY 3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**30-05-2024**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**31-05-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada, Arroz branco, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco 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.





SEGUNDA – FEIRA		03-06-2024
SOPA	Agrião	
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		04-06-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
PEIXE	Massinha de Atum, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		05-06-2024
SOPA	Curgete e Batata-doce	
CARNE	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		06-06-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada com Limão com Batatinha e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		07-06-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Massa de Aves (Frango e Peru) e Macedónia ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa 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, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****10-06-2024**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**11-06-2024**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Soja ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**12-06-2024**

SOPA	Acelgas e Couve-flor
PRATO	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**13-06-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Beterraba ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

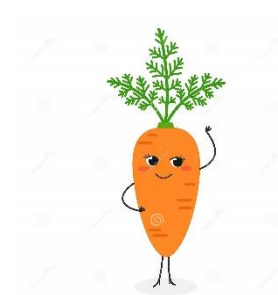
SEXTA – FEIRA**14-06-2024**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{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.





SEGUNDA – FEIRA		17-06-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
CARNE	Chili de Bovino (Feijão-preto, Repolho e Cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		18-06-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PEIXE	Bolonhesa de Filete de Cavala, Esparguete, Alface e Pepino ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		19-06-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
CARNE	Perna de Peru Assado, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Pataniscas de Brócolos com Arroz de cenoura ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		20-06-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Saladina Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Saladina Russa de Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		21-06-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e 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 rijã, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****24-06-2024**

SOPA	Agrião e Alho-francês
PEIXE	Filete de Fogaño de Cebolada, Arroz branco e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**25-06-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-catarino
CARNE	Costeleta de Porco no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa de Tomatada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**26-06-2024**

SOPA	Nabiças
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**27-06-2024**

SOPA	Lentilhas
CARNE	Frango Estufado (Coto) com Massa de Laços e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Laços Gratinada com Grão-de-bico e Cenoura ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**28-06-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
PEIXE	Arroz de Peixe-Abrótea, Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Arroz ^{6,12}
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.



**SEGUNDA – FEIRA****01-07-2024**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**02-07-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**03-07-2024**

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

QUINTA – FEIRA**04-07-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Filete de Pescada de Tomatada com Batatinha e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-07-2024**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) 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 rijá, 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.



**SEGUNDA – FEIRA****08-07-2024**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-07-2024**

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

QUARTA – FEIRA**10-07-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá e Beterraba ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-07-2024**

SOPA	Cevadinha
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cenoura e Feijão-catarino ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-07-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Ovos Mexidos Simples, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,7,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco 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 rijá, 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.





SEGUNDA – FEIRA		15-07-2024
SOPA	Agrião	
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		16-07-2024
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico	
PEIXE	Massinha de Atum, Alface e Milho-doce ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		17-07-2024
SOPA	Creme de Curgete	
CARNE	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ¹²	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		18-07-2024
SOPA	Batata-doce e Repolho	
PEIXE	Filete de Cavala de Cebolada com Batatinha e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tomates Recheados ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		19-07-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Massa de Aves (Frango e Peru) e Macedónia ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico 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 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.





SEGUNDA – FEIRA		22-07-2024
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada com Limão, Arroz de açafrao e Brócolos	4,12
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-07-2024
SOPA	Canja	1,3,12
CARNE	Frango Assado, Massa e Beterraba	1,3,12
VEGETARIANO	Massa com Feijão-branco, Pimentos e Cogumelos	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		24-07-2024
SOPA	Agrião e Alho-francês	
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate	3,4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		25-07-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Feijão-verde	1,3,12
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		26-07-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate	3,7,12
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz branco, Alface e Tomate	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.





SEGUNDA – FEIRA		29-07-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-07-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PEIXE	Saladina Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Saladina Russa de Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		31-07-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
CARNE	Picadinho de Porco, Massa e Alface e Pepino ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e 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.