



EMENTA - ALMOÇO

17 A 21 DE ABRIL DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Pescada desfiada com Arroz de cenoura e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Peixe-Alabote desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{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 desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

24 A 25 DE ABRIL DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha 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	Peru desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos e Macedónia com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Pescada desfiada com Batatinha e Cenoura ^{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 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.



EMENTA - ALMOÇO

01 A 05 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Pescada desfiada Arroz de cenoura e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Frango desfiado com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Fogonero desfiado com Batatinha e Macedónia ^{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 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.



EMENTA - ALMOÇO

08 A 12 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Fogonero desfiado com Arroz branco e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Frango desfiado com Massinha e Macedónia ^{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 e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Coelho desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

15 A 19 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Fogonero desfiado com Massinha 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	Frango desfiado com Arroz de cenoura e Cenoura ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Brócolos e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Pescada desfiada com Batatinha e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batatinha, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Peixe-alabote com Massinha e Couve-flor ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massinha ^{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 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.



EMENTA - ALMOÇO

22 A 26 DE MAIO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhas de Feijão-catarino com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Peru desfiado com Massinha Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Agrião
PRATO	Fogonero desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Frango desfiado com Massinha 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 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.

**EMENTA - ALMOÇO**

29 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Macedónia ^{34,12}
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 desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

05 A 09 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha 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	Pescada desfiada com Batatinha e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Peru desfiado com Arroz e Macedónia 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 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.

**EMENTA - ALMOÇO**

12 A 16 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Fogonero desfiado com Arroz e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz Salteado com Curgete, Cogumelos e Feijão-encarnado ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Lentilhas
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Frango desfiado com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Peixe-alabote com Batatinha e Macedónia ^{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, 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.



EMENTA - ALMOÇO

19 A 23 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino) e Couve-flor ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja) ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Frango desfiado com Massinha e Cenoura ^{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 Fogonero com Salsa e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Coelho desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

26 A 30 DE JUNHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Pescada desfiada com Massinha 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	Peru desfiado com Arroz e Cenoura ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Brócolos e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Alho-francês
PRATO	Fogonero desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Salada de Grão-de-bico, Ovo, Batatinha, Salsa e Cebola ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Peixe-alabote com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massinha ^{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 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.



EMENTA - ALMOÇO

03 A 07 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhas de Feijão-catarino com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Alho-francês e Couve-flor
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Brócolos ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Peru desfiado com Massinha e Macedónia ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Agrião
PRATO	Fogonero desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Frango desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

10 A 14 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Macedónia ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{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 desfiado com Massinha 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 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.



EMENTA - ALMOÇO

17 A 21 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

SOPA	Acelgas
PRATO	Fogonero desfiado com Massinha e Couve-flor ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Cogumelos com Massinha ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo-verde ^{1,6,7,12}
PRATO	Coelho desfiado com Arroz e Macedónia ¹²
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Pescada desfiada com Batatinha e Cenoura ^{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 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.



EMENTA - ALMOÇO

24 A 28 DE JULHO DE 2023

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Fogonero desfiado com Arroz e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz Salteado com Curgete, Cogumelos e Feijão-encarnado ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA-FEIRA

SOPA	Lentilhas
PRATO	Carne de Bovino Picada com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Peixe-alabote com Arroz e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado
PRATO	Frango desfiado com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agrião
PRATO	Pescada desfiada com Batatinha e Macedónia ^{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 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.