



# Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****11-03-2019**

SOPA Creme de Ervilhas

PRATO Arroz de Milho-doce, Curgete, Brócolos e Cenoura <sup>12</sup>

SOBREMESA Fruta

**TERÇA – FEIRA****12-03-2019**

SOPA Nabo e Cenoura

PRATO Massa Vegetariana Gratinada <sup>1,3,7,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**QUARTA – FEIRA****13-03-2019**

SOPA Alho-francês

PRATO Salada de Ovo com Ervilhas, Cenoura e Feijão-verde <sup>3,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**QUINTA – FEIRA****14-03-2019**

SOPA Abóbora e Acelgas

PRATO Cogumelos Estufados com Tomate, Arroz de cenoura e Legumes <sup>12</sup>

SOBREMESA Fruta

**SEXTA – FEIRA****15-03-2019**

SOPA Espinafres

PRATO Estufado de Grão-de-bico e Pimentos, Massa e Salada <sup>1,3,12</sup>

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

<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>18-03-2019</b>
SOPA	Juliana	
PRATO	Estufado de Ervilhas e Pimentos, Massa e Legumes	<sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>19-03-2019</b>
SOPA	Sopa de Legumes	
PRATO	Bolinhos de Grão-de-bico, Arroz de tomate e Salada	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>20-03-2019</b>
SOPA	Abóbora e Grão	
PRATO	Strogonoff de Cogumelos, Massa e Legumes	<sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>21-03-2019</b>
SOPA	Feijão-verde	
PRATO	Arroz de Feijão-frade, Brócolos, Alho-francês e Salada	<sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>22-03-2019</b>
SOPA	Agrião	
PRATO	Omeletes Simples no forno, Massa e Legumes	<sup>1,3,7,12</sup>
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, 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

**SEGUNDA – FEIRA****25-03-2019**

SOPA Acelgas

PRATO Pataniscas de Legumes com Arroz Primavera<sup>1,3,7,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**TERÇA – FEIRA****26-03-2019**

SOPA Abóbora e Ervilhas

PRATO Macarronada Vegetariana e Salada<sup>1,3,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**QUARTA – FEIRA****27-03-2019**

SOPA Brócolos

PRATO Omelete de Cogumelos, Arroz de cenoura e Legumes<sup>1,3,7,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**QUINTA – FEIRA****28-03-2019**

SOPA Caldo-Verde

PRATO Esparguete à bolonhesa (SOJA) e Salada<sup>1,3,6,12</sup>

SOBREMESA Fruta

**SEXTA – FEIRA****29-03-2019**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

PRATO Arroz de Feijão-atarino, Repolho, Cenoura e Brócolos<sup>12</sup>

SOBREMESA Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendãos, 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

**SEGUNDA – FEIRA****01-04-2019**

SOPA      Nabijas

PRATO      Hambúrguer de soja, Arroz de segurelha e Salada<sup>6,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**TERÇA – FEIRA****02-04-2019**

SOPA      Cenoura e Espinafres

PRATO      Massa com Ervilhas, Cenoura, Pimentos e Brócolos<sup>1,3,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**QUARTA – FEIRA****03-04-2019**

SOPA      Curgete e Ervilhas

PRATO      Jardineira de Feijão-vermelho com Arroz<sup>12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**QUINTA – FEIRA****05-04-2019**

SOPA      Agrião e Feijão-vermelho

PRATO      Ovos Mexidos com Arroz e Salada<sup>1,3,7,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**SEXTA – FEIRA****06-04-2019**

SOPA      Abóbora e Repolho

PRATO      Lasanha Vegetariana e Salada<sup>1,3,7,12</sup>

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, 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.