



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****11-03-2019**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Arroz de Fogonero em Molho Tomate e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-03-2019**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**13-03-2019**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Batata <small>AOS CUBOS</small> e Salada ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**14-03-2019**

SOPA	Abóbora e Acelgas
CARNE	Hambúrguer de Aves, Arroz de cenoura e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**15-03-2019**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Massa de Salmão e Salada ^{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, 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

**SEGUNDA – FEIRA****18-03-2019**

SOPA Juliana

CARNE Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**19-03-2019**

SOPA Sopa de Legumes

PEIXE Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**20-03-2019**

SOPA Abóbora e Grão

CARNE Massa de Peru e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**21-03-2019**

SOPA Feijão-verde

PEIXE Atum com Feijão-frade, Arroz branco e Salada ^{3,4,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**22-03-2019**

SOPA Agrião

PRATO Omelete Simples no forno, 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, 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
PEIXE	Arroz de Paloco com Ervas Aromáticas e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**26-03-2019**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Salada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-03-2019**

SOPA	Brócolos
PRATO	Fogonero Escabeche, Arroz de cenoura e Legumes ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-03-2019**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**29-03-2019**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Pimentos, Arroz e Legumes ^{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, 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

**SEGUNDA – FEIRA****01-04-2019**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Arroz <small>SEGURELHA</small> e Salada ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**02-04-2019**

SOPA	Cenoura e Espinafres
PEIXE	Massinha de Atum e Legumes ^{1,3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**03-04-2019**

SOPA	Curgete e Ervilhas
CARNE	Jardineira de Carnes (macedónia) com Arroz ^{1,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**04-04-2019**

SOPA	Agrião e Feijão-vermelho
PRATO	Ovos Mexidos com Chouriço, Arroz e Salada ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-04-2019**

SOPA	Abóbora e Repolho
PEIXE	Lasanha de Salmão e Salada ^{1,3,4,7,12}
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 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.