



Bom Regresso Às Aulas!



TERÇA – FEIRA

19-04-2022

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Arroz de Atum e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Grão-de-bico, Repolho e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

20-04-2022

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Almôndegas de Bovino em Molho de Tomate, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa de Feijão-atarino e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

21-04-2022

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

22-04-2022

SOPA	Cenoura e Acelgas
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Feijoadinha à Vegetariana 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 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

**SEGUNDA – FEIRA****25-04-2022****Bom Feriado!****TERÇA – FEIRA****26-04-2022**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de ervilhas e Cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Pataniscas de Legumes com Arroz de ervilhas ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-04-2022**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
CARNE	Cotovelinhos à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Cotovelinhos (Soja) à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-04-2022**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz branco e Legumes ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**29-04-2022**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Macarronada de Carnes e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
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 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

**SEGUNDA – FEIRA****02-05-2022**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
CARNE	Tirinhas de Porco Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**03-05-2022**

SOPA	Agrião
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**04-05-2022**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Massinha de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa com Milho-doce, Curgete e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**05-05-2022**

SOPA	Creme de Alho-francês
PEIXE	Meia Desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e paloco) e Salada ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladina de Ovo, Grão-de-bico, Batatinha, Tomate e Cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**06-05-2022**

SOPA	Abóbora e Feijão-verde
CARNE	Jardineira de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana 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 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

**SEGUNDA – FEIRA****09-05-2022**

SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Massinha de Atum e Salada ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Ervilhas, Cenoura, Pimentos e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**10-05-2022**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
CARNE	Frango Assado, Arroz branco e Legumes ¹²
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**11-05-2022**

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PEIXE	Salada da Salmão com Couscous e Legumes ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**12-05-2022**

SOPA	Abóbora e Acelgas
CARNE	Hambúguer de Bovino, Batata às RODELAS e Salada ^{6,12}
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**13-05-2022**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PEIXE	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Grão-de-bico, Azeitona e Brócolos 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, 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