

**SEGUNDA – FEIRA****31-01-2022**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes ^{6,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Legumes com Arroz Primavera ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**01-02-2022**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**02-02-2022**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Carne de Porco Estufada com Massa e Salada ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**03-02-2022**

SOPA	Espinafres
PEIXE	Arroz de Salmão com Salsa e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**04-02-2022**

SOPA	Cenoura e Feijão-encarnado
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
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 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****07-02-2022**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Legumes ^{4,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de tomate ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**08-02-2022**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
CARNE	Esparguete à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**09-02-2022**

SOPA	Crema de Curgete
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Bolinhas de Feijão-branco com Arroz Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**10-02-2022**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Milho-doce, Feijão-verde e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**11-02-2022**

SOPA	Couve-flor e Alho-francês
PEIXE	Arroz de Atum em Molho de Tomate e Legumes ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz ^{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

**SEGUNDA – FEIRA****14-02-2022**

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**15-02-2022**

SOPA	Creme de Cenoura
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados em Molho de Tomate e Arroz ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**16-02-2022**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
CARNE	Massinha de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Massa de Ervilhas, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**17-02-2022**

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

SEXTA – FEIRA**18-02-2022**

SOPA	Abóbora e Repolho
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, 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		21-02-2022
SOPA	Feijão-verde	
PEIXE	Saladinha de Salmão com Couscous e Legumes ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		22-02-2022
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Massa com Feijão-verde, Curgete e Cogumelos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-02-2022
SOPA	Couve-flor e Curgete	
PEIXE	Atum com feijão-frade, Ovo, Arroz branco e Salada ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-frade, Cenoura e Pimentos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-02-2022
SOPA	Abóbora e Acelgas	
CARNE	Lasanha de Carne e Salada ^{1,3,6,7,9,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-02-2022
SOPA	Agrião e Feijão-catarino	
PEIXE	Lombinhos de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Legumes ^{4,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{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 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