

**SEGUNDA – FEIRA****16-09-2024**

SOPA	Acelgas
PRATO	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**17-09-2024**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Brócolos ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Brócolos ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**18-09-2024**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**19-09-2024**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**20-09-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Espirais e Feijão-verde ^{1,3,4,6,10,12}
VEGETARIANO	Espirais com Salteado de Feijão-encarnado e Cogumelos ^{1,3,6,10,12}
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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****23-09-2024**

SOPA	Alho-francês e Feijão-branco
PRÉ E 1º CICLO	Tirinhas de Porco Estufadas, Batatinha assada, Alface e Tomate ¹²
2º E 3º CICLOS	Costeleta de Porco no forno, Batatinha assada, Alface e Tomate ¹²
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Massa de tomatada ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-09-2024**

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-09-2024**

SOPA	Agrião
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,10,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Tofu e Cogumelos com Massa ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-09-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-repolho
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**27-09-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (Feijão-preto, milho-doce) 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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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		30-09-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Arroz de Salmão e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Curgete, Cenoura e Cogumelos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Milho-doce ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-10-2024
SOPA	Acelgas e Couve-flor	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate ^{4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Puré-de-batata com Estufado de Grão-de-bico e Cebola ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		03-10-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Feijoadinha de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoadinha de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		04-10-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa de tomatada e Brócolos ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Massa de tomatada e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****07-10-2024**

SOPA	Cenoura e Agrião
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Fusili Tricolor Gratinado com Grão-de-bico e Macedónia ^{1,3,6,7,10,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**08-10-2024**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Filete de Fogonero em Vinagrete, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**09-10-2024**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Pá Porco Assada com Laranja, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Esparguete ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**10-10-2024**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Arroz de Atum e Cenoura ^{BABY 4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**11-10-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{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, 13Tremoço, 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		14-10-2024
SOPA	Curgete e Grão-de-bico	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate e Brócolos ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-10-2024
SOPA	Cenoura e Nabo	
PRATO	Macarronada de Vaca e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-10-2024
SOPA	Couve-Lombarda	
PRATO	Pescada à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-10-2024
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Picado de Porco, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-10-2024
SOPA	Lentilhas	
PRATO	Arroz com Filete de Paloco, Milho-doce e Cenoura ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos 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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****21-10-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**22-10-2024**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,6,10,12}
VEGETARIANO	Massa Gratinada de Curgete, Cenoura e Feijão-branco ^{1,3,6,7,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-10-2024**

SOPA	Canja ¹²
PRATO	Frango Assado, Arroz de açafrão e Cenoura ^{BABY} ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Cenoura com Arroz
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**24-10-2024**

SOPA	Espinafres
PRATO	Saladina de Salmão com Couscous, Ervilhas e Milho-doce ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous com Salteado de Soja, Cogumelos, Ervilhas e Milho-doce ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**25-10-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Carne de Porco ^{ESTUFADA COM COGUMELOS} , Arroz branco, Alface e Pepino ¹²
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz branco ³
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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****28-10-2024**

SOPA	Acelgas
PRATO	Barrinhas de Peixe no forno, Arroz de tomate e Alface ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz de tomate ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**29-10-2024**

SOPA	Caldo-verde ⁶
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Brócolos ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Brócolos ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**30-10-2024**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Batatinha corada, Alface e Pepino ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**31-10-2024**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**01-11-2024**

Bom Feriado!

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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****04-11-2024**

SOPA	Alho-francês e Feijão-branco
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja com Massa de tomatada ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**05-11-2024**

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**06-11-2024**

SOPA	Agrião
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,10,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Tofu e Cogumelos com Massa ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**07-11-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-repolho
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**08-11-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili à Vegetariana (Feijão-preto, milho-doce) 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		11-11-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Arroz de Salmão e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Curgete, Cenoura e Cogumelos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		12-11-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Milho-doce ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		13-11-2024
SOPA	Acelgas e Couve-flor	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate ^{4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Puré-de-batata com Estufado de Grão-de-bico e Cebola ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		14-11-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Feijoadinha de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoadinha de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		15-11-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa de tomatada e Brócolos ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Massa de tomatada e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
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, 13Tremoço, 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****18-11-2024**

SOPA	Cenoura e Agrião
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Fusili Tricolor Gratinado com Grão-de-bico e Macedónia ^{1,3,6,7,10,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-11-2024**

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Filete de Fogaño em Vinagrete, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-11-2024**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Esparguete ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-11-2024**

SOPA	Cevadinha
PRATO	Arroz de Atum e Cenoura ^{BABY 4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz de cenoura ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-11-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{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, 13Tremoço, 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****25-11-2024**

SOPA	Curgete e Grão-de-bico
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate e Brócolos ^{1,3,4,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**26-11-2024**

SOPA	Cenoura e Nabo
PRATO	Macarronada de Vaca e Macedónia ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-11-2024**

SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Pescada à Gomes Sá, Alface e Tomate ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-11-2024**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Picado de Porco, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,10,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**29-11-2024**

SOPA	Lentilhas
PRATO	Arroz com Filete de Cavala de Tomatada, Milho-doce e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos 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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

