



SEMANA I

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Carne de Vaca moído, Massinha e Couve-flor ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Pescada desfiada com Arroz e Cenoura cozida ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

SOPA	Canja ^{1,3,12}
PRATO	Frango moído com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Peixe-fogonero desfiado com Batatinha e Feijão-verde ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Peru moído com Arroz e Macedónia 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 1: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



SEMANA II

SEGUNDA – FEIRA

SOPA Acelgas

PRATO Pescada desfiada com Arroz e Cenoura cozida ^{4,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA

SOPA Abóbora e Feijão-branco

PRATO Frango moído com Massinha e Macedónia ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA

SOPA Creme de Feijão-verde

PRATO Peixe-alabote desfiado com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA

SOPA Caldo-Verde

PRATO Carne de Vaca moída com Massinha e Brócolos ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA

SOPA Cenoura e Couve-flor

PRATO Peixe-fogonero desfiado com Arroz e Feijão-verde ^{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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



SEMANA III

**SEGUNDA – FEIRA**

SOPA Agrião

PRATO Carne de Vaca moída com Arroz e Macedónia ^{6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA

SOPA Batata-doce e Ervilhas

PRATO Pescada desfiada com Massinha e Brócolos ^{1,3,4,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA

SOPA Creme de Cenoura

PRATO Peru moído com Arroz e Cenoura cozida ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA

SOPA Alho-francês e Grão-de-bico

PRATO Peixe-fogonero desfiado com Massinha e Couve-flor ^{1,3,4,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA

SOPA Abóbora e Nabo

PRATO Frango moído com Arroz e Feijão-verde ^{6,12}

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 1: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



SEMANA IV

**SEGUNDA – FEIRA**

SOPA Curgete

PRATO Pescada desfiada com Arroz e Brócolos ^{4,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA

SOPA Creme de Abóbora

PRATO Carne de Vaca moída com Massinha e Feijão-verde ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA

SOPA Lentilhas

PRATO Peixe-fogonero com Batatinha e Macedónia ^{4,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRASOPA Canja ^{1,3,12}PRATO Frango moído com Massinha e Cenoura cozida ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA

SOPA Brócolos

PRATO Peixe-alabote com Arroz e Couve-flor ^{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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



SEMANA V

**SEGUNDA - FEIRA**

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Peru moído com Arroz e Brócolos ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA - FEIRA

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Pescada desfiada com Massinha e Cenoura cozida ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA - FEIRA

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Carne de Vaca moída com Arroz e Feijão-verde ^{6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA - FEIRA

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Peixe-fogonero com Batatinha e Couve-flor ^{4,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA - FEIRA

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Peru moído com Massinha 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos