

EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		09-09-2024
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		10-09-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Massa de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,6,10,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado com Feijão-branco, Cogumelos e Curgete ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		11-09-2024
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		12-09-2024
SOPA	Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Batata assada, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		13-09-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) 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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		16-09-2024
SOPA	Acelgas	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface à JULIANA	1,2,4,7,10,12,14
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate	1,3
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-09-2024
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde	1,3,6,10,12
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde	1,3,6,10,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-09-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Alface e Tomate	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	3
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-09-2024
SOPA	Caldo-Verde	6
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	12
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-09-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PRATO	Massa com Filete de Paloco e Natas, Alface e Pepino	1,3,4,6,7,10,12
VEGETARIANO	Massa com Feijão-encarnado, Cogumelos e Pimentos	1,3,6,10
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		23-09-2024
SOPA	Agrião	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		24-09-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		25-09-2024
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		26-09-2024
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Massa de tomatada e Alface ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Alface ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		27-09-2024
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Curgete e Cenoura	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		30-09-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco, Alface e Pepino ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz branco ³	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteado com Feijão-encarnado, Repolho e Cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-10-2024
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Milho-doce ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		03-10-2024
SOPA	Couve-repolho	
PRATO	Febras de Porco Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		04-10-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Massa de Laços com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10}	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		07-10-2024
SOPA	Creme de Feijão-verde	
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Feijão-verde e Macarronete ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		08-10-2024
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate, Alface e Pepino ^{2,3,4,7,14}	
VEGETARIANO	Empadão de Arroz com Legumes e Soja ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		09-10-2024
SOPA	Caldo-Verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Massa e Brócolos ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado Brócolos, Cogumelos e Feijão-branco ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		10-10-2024
SOPA	Abóbora e Pimpinela	
PRATO	Atum de Cebolada com Milho Cozido ^{4,12*}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete e Cenoura ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		11-10-2024
SOPA	Acelgas e Nabo	
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	

*O milho cozido pode ser substituído por batata cozida.

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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		14-10-2024
SOPA	Abóbora e Alho-francês	
PRATO	Bolonhesa com Filete de Cavala e Esparguete, Brócolos	1,3,4,6,10,12
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-10-2024
SOPA	Curgete e Couve-repolho	
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura e Feijão-verde	7,12
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura	12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		16-10-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate	3,4,12
VEGETARIANO	Grão-de-bico com Ovo Escalfado com Couscous	1,3
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-10-2024
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Macarronada de Vaca e Macedónia	1,3,6,10,12
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-10-2024
SOPA	Lentilhas	
PRATO	Arroz com Fogonero com Salsa, Alface e Pepino	4,12
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-frade, Cenoura e Couve-repolho	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



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 com Salteado com Feijão-branco, Cogumelos e Curgete ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		23-10-2024
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		24-10-2024
SOPA	Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Batata assada, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		25-10-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) 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, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		28-10-2024
SOPA	Acelgas	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface à JULIANA	^{1,2,4,7,10,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate	^{1,3}
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		29-10-2024
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde	^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde	^{1,3,6,10,12}
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		30-10-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Alface e Tomate	^{4,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	³
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		31-10-2024
SOPA	Caldo-Verde	⁶
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	¹²
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura	
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 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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		04-11-2024
SOPA	Agrião	
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		05-11-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa com Batata-doce, Ervilhas, Cenoura e Grão-de-bico ³	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		06-11-2024
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Feijoada de Porco (repolho e cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		07-11-2024
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Omelete de Chouriço no forno, Massa de tomatada e Alface ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Alface ^{1,3,6,10,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		08-11-2024
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Arroz de Aves (Frango e Peru) e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Curgete e Cenoura	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		11-11-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz branco, Alface e Pepino ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz branco ³	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		12-11-2024
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Couscous com Salteado com Feijão-encarnado, Repolho e Cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		13-11-2024
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Milho-doce ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		14-11-2024
SOPA	Couve-repolho	
PRATO	Febras de Porco Estufadas, Arroz de cenoura e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Estufado de Soja com Cogumelos e Arroz de cenoura ⁶	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		15-11-2024
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PRATO	Massa de Laços com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,10,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,6,10}	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****18-11-2024**

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Massa de Frango e Macedónia ^{1,3,6,10,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Feijão-verde e Macarronete ^{1,3,6,10}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-11-2024**

SOPA	Batata-doce e Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Peixe, Arroz de tomate e Feijão-verde ^{2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Empadão de Arroz com Legumes e Soja ⁶
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-11-2024**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita <small>NO FORNO</small> , Alface e Pepino ^{7,12}
VEGETARIANO	Massa com Salteado Brócolos, Cogumelos e Feijão-branco ^{1,3,6,10}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-11-2024**

SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,6,10,12}
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Curgete e Cenoura ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**22-11-2024**

SOPA	Acelgas e Nabo
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, milho-doce) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		25-11-2024
SOPA	Abóbora e Alho-francês	
PRATO	Bolonhesa com Filete de Cavala e Esparguete, Brócolos ^{1,3,4,6,10,12}	
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		26-11-2024
SOPA	Curgete e Couve-Lombarda	
PRATO	Strogonoff de Porco, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		27-11-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo e batata), Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico com Ovo Escalfado com Couscous ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		28-11-2024
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Macarronada de Vaca e Macedónia ^{1,3,6,10,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-atarino e Macedónia ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		29-11-2024
SOPA	Lentilhas	
PRATO	Arroz com Fogonero com Salsa, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-frade, Cenoura e Couve-repolho	
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		02-12-2024
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		03-12-2024
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa com Salteado com Feijão-branco, Cogumelos e Curgete ^{1,3,6,10}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		04-12-2024
SOPA	Canja ^{1,3}	
PRATO	Frango Assado, Arroz branco e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de brócolos	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		05-12-2024
SOPA	Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada de Cebolada, Batata assada, Alface e Pepino ^{4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana (queijo, batata, milho-doce e pimentos) ^{3,7}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		06-12-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico (macedónia) 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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		09-12-2024
SOPA	Acelgas	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Alface à JULIANA	1,2,4,7,10,12,14
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate	1,3
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		10-12-2024
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde	1,3,6,10,12
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde	1,3,6,10,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		11-12-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batata corada, Alface e Tomate	4,12
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	3
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		12-12-2024
SOPA	Caldo-Verde	6
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Arroz de cenoura e Brócolos	12
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		13-12-2024
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
PRATO	Massa com Filete de Paloco e Natas, Alface e Pepino	1,3,4,6,7,10,12
VEGETARIANO	Massa com Feijão-encarnado, Cogumelos e Pimentos	1,3,6,10
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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



EMENTA ALMOÇO



SEGUNDA – FEIRA		16-12-2024
SOPA	Agrião	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa de tomatada e Brócolos	1,3,6,10,12
VEGETARIANO	Hambúrguer de Soja, Massa e Brócolos	1,3,6,10
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-12-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Arroz branco e Cenoura BABY	4,12
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Lentilhas, Curgete e Cenoura	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-12-2024
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa, Alface e Pepino	1,3,6,7,10,12
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Batata-doce	12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-12-2024
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Arroz de Atum e Feijão-verde	4,12
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-12-2024
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Carne de Porco Vinha d'alhos, Salada de Alface e Tomate	12
VEGETARIANO	Tomates Recheados com Legumes e Cogumelos	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 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

