



ALMOÇO
EMENTA 5



SEGUNDA-FEIRA

Sopa Creme de alface

Prato Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada ^{1,3}

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Sopa de legumes variados (juliana)

Prato Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes ^{2,4,14}

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Creme de abóbora com couve lombarda e massinhas ^{1,3}

Prato Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface

Sob. Fruta da época/Gelatina

QUINTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão catarino

Prato Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e brócolos ⁴

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de espinafres

Prato Febras grelhadas com cotovelinhos com feijão e salada ^{1,3}

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



ALMOÇO
EMENTA 6



SEGUNDA-FEIRA

Sopa Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura

Prato Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada ⁴

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de courgettes

Prato Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão verde com alho francês

Prato Pescada no forno com puré e legumes ^{4,7}

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de ervilhas

Prato Vitela estufada aos cubos com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}

Prato Maruca cozida com batata e legumes cozidos ⁴

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



ALMOÇO
EMENTA 7



SEGUNDA-FEIRA

Sopa Creme de abóbora com feijão verde

Prato Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3}

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Caldo verde ^{1,12}

Prato Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4}

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Canja ^{1,3}

Prato Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de macedónia

Prato Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de cenoura com massinhas e ervilhas ^{1,3}

Prato Frango estufado com espirais e salada ^{1,3}

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 23 a 27

Mês: Janeiro Ano: 2017

ALMOÇO

EMENTA 8



SEGUNDA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão vermelho

Prato Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate ^{1,2,3,4,6,7,10,14}

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de legumes com espinafres

Prato Vitela estufada com puré e salada ⁷

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes

Prato Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de brócolos

Prato Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve lombarda e cenoura

Prato Maruca cozida com batatas cozidas e legumes cozidos ⁴

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 30 a 03/02

Mês: Janeiro/Fevereiro Ano: 2017

ALMOÇO
EMENTA 9



SEGUNDA-FEIRA

Sopa Creme de alface

Prato Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos, cenoura e legumes ^{1,3}

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Sopa de grão com couve lombarda

Prato Arroz de potas com legumes ¹⁴

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}

Prato Peito de peru com no forno com batata cozida e legumes

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão verde

Prato Salada de bacalhau com grão, ovo e legumes ^{3,4}

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de espinafres

Prato Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada ^{1,3}

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.