



Semana de 04 a 07 Mês: Dezembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 5

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada ^{1,3}	FT C12, A12
Vegetariano	Fusilli c/ feijão guisado c/ abóbora e salada	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de legumes variados (juliana)	FT S27
Prato	Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes ^{2,4,14}	FT P01
Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora e cebola) e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com couve lombarda e massinhas ^{1,3}	FT S09
Prato	Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface	FT C05, A09, SL01
Vegetariano	Ervilhas c/ ovo escalfado, batata e salada	
Sob.	Fruta da época/Gelatina	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão catarino	FT S05
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e brócolos ⁴	FTP07, A02, SL02
Vegetariano	Arroz c/ frutos secos e brócolos	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 11 a 15 Mês: Dezembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 6

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura FT S30

Prato Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada ⁴ FT P13, A05

Vegetariano Rissóis de legumes e lentilhas c/ arroz de legumes e salada

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de courgettes FT S18

Prato Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7} FT C11, A12, SL11

Vegetariano Ovos mexidos c/ cogumelos laminados, espirais e salada mista

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão verde com alho francês FT S34

Prato Pescada no forno com puré e legumes ^{4,7} FT P15, A15

Vegetariano Empadão de legumes c/ salada de alface, cebola e milho

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de ervilhas FT S21

Prato Vitela estufada aos cubos com esparguete e legumes cozidos ^{1,3} FT C03, A11

Vegetariano Esparguete salteado c/ queijo e legumes

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3} FT S03

Prato Maruca cozida com batata e legumes cozidos ⁴ FT P11, A09

Vegetariano Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate

Sob. Fruta da época

OBSERVAÇÕES:



- FT = Ficha Técnica
- 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 18 a 22 Mês: Dezembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 7

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3}	FT C01, A11
Vegetariano	Almôndegas de feijão com esparguete e salada mista	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	FT S01
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4}	FT P03
Vegetariano	Salteado de batata, cenoura e alho francês	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja ^{1,3}	FT S02
Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada	FT C03, A03
Vegetariano	Beringela recheada c/ cenoura, ervilha, tomate e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes	FT P18/1
Vegetariano	Feijão-frade salteado c/ pimentos, curgete e salada de alface e couve roxa	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas e ervilhas ^{1,3}	FT S17
Prato	Frango estufado com espirais e salada ^{1,3}	FT C08, A12
Vegetariano	Espirais com feijão verde, beterraba e laranja	
Sob.	Fruta da época	



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 26 a 29 Mês: Dezembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 8

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de legumes com espinafres FT S26

Prato Vitela estufada com puré e salada ⁷ FT C03, A15

Vegetariano Hambúrguer de legumes c/ molho de limão e puré de batata

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes FT S27

Prato Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴ FT P08, A02

Vegetariano Empadão de arroz de legumes c/ salada mista

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de brócolos FT S12

Prato Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3} FT C14

Vegetariano Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, tomate, cenoura, cebola e macarrão)

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve lombarda e cenoura FT S04

Prato Maruca cozida com batatas cozidas e legumes cozidos ⁴ FT P11, A09

Vegetariano Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata murro

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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.