



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>08-04-2024</b>
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Tomate <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Tomate <sup>1,3,6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>09-04-2024</b>
SOPA	Batata-doce e Espinafres	
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	
VEGETARIANO	Pataniscas de Brócolos com Arroz de cenoura <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>10-04-2024</b>
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
PRATO	Frango Assado, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>11-04-2024</b>
SOPA	Acelgas	
PRATO	Atum à Brás, Alface e Pepino <sup>3,4,5,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Alface e Pepino <sup>3,5,6,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>12-04-2024</b>
SOPA	Abóbora e Repolho	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) com Arroz <sup>12</sup>	
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





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>15-04-2024</b>
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico em Molho Tomate Com Arroz <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>16-04-2024</b>
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>17-04-2024</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita, Alface e Beterraba <sup>7,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana <sup>3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>18-04-2024</b>
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Arroz de Pato e Brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>	
VEGETARIANO	Tomates Recheados <sup>3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>19-04-2024</b>
SOPA	Agrião	
PRATO	Massa de Salmão com Natas, Alface e Milho-doce <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa Gratinada de Feijão-branco, Cenoura e Pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	
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** **22-04-2024**

SOPA	Repolho com Feijão-encarnado
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate <sup>4,5,6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA** **23-04-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino <sup>12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA** **24-04-2024**

SOPA	Espinafres
PRATO	Carne de Porco com Ananás, Espirais Tricolor e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Espirais Tricolor com Grão-de-bico e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA** **25-04-2024**

Bom Feriado!



**SEXTA – FEIRA** **26-04-2024**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Massa de Tomatada e Brócolos <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Massa e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
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





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>29-04-2024</b>
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Massa Gratinada com Atum, Alface e Tomate <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>30-04-2024</b>
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de açafrão e Cenoura <sup>BABY</sup> <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>01-05-2024</b>

Bom Feriado!

<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>02-05-2024</b>
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Pepino <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas com Cogumelos e Massa <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>03-05-2024</b>
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Feijoada à brasileira com Arroz branco <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco <sup>12</sup>	
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

