



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






SEGUNDA – FEIRA		15-04-2024
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico em Molho Tomate Com Arroz ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		16-04-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Massa de Salmão com Natas, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		17-04-2024
SOPA	Caldo-Verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco, Batata-frita, Alface e Beterraba ^{7,6,12}	
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		18-04-2024
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Arroz de Pato e Brócolos ^{1,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Tomates Recheados ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		19-04-2024
SOPA	Agrião	
PRATO	Atum à Brás, Alface e Tomate ^{3,4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada de Feijão-branco, Cenoura e Pimentos ^{1,3,7,12}	
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, 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	Hambúrguer de Bovino, Massa de Tomatada e Brócolos ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate, Massa e Brócolos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-04-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de cenoura ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		24-04-2024
SOPA	Espinafres	
PRATO	Paloco com Natas, Alface e Tomate ^{4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		25-04-2024
<p>Bom Feriado!</p> 		
SEXTA – FEIRA		26-04-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Carne de Porco com Ananás, Espirais Tricolor e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Espirais Tricolor com Grão-de-bico e Cogumelos ^{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, 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		29-04-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Massa Gratinada com Atum, Alface e Tomate ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-04-2024
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de açafrão e Cenoura ^{BABY} ¹²	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		01-05-2024

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA		02-05-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas com Cogumelos e Massa ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		03-05-2024
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Feijoada à brasileira com Arroz branco ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz branco 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: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

