



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>06-05-2024</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>07-05-2024</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>08-05-2024</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>09-05-2024</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>10-05-2024</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>13-05-2024</b>
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Massa de tomatada <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>14-05-2024</b>
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum <sup>3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Macedónia <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>15-05-2024</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Picado de Porco, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>7,12</sup>	
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Curgete e Cogumelos <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>16-05-2024</b>
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Feijão-branco, Pimentos e Brócolos <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>17-05-2024</b>
SOPA	Agrião	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate, Alface e Pepino <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Tomates Recheados <sup>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





<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>20-05-2024</b>
SOPA	Cenoura e Lombarda	
PRATO	Costeleta de Porco no forno, Arroz de açafrão e Brócolos <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de açafrão <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>21-05-2024</b>
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Massa de Atum, Alface e Pepino <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>22-05-2024</b>
SOPA	Espinafres	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Milho-doce <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce <sup>3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>23-05-2024</b>
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Tomate <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos com Arroz de cenoura <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>24-05-2024</b>
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Feijão-verde <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana <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>27-05-2024</b>
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate	<sup>1,3,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara Vegetariano	<sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>28-05-2024</b>
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PRATO	Carne de Porco com Ananás, Arroz de cenoura e Brócolos	<sup>12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de brócolos	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>29-05-2024</b>
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Pepino	<sup>1,3,6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana	<sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>30-05-2024</b>

Bom Feriado!

<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>31-05-2024</b>
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Omelete de Chouriço, Arroz branco e Feijão-verde	<sup>1,3,6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde	<sup>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>03-06-2024</b>
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Massa Gratinada de Atum, Alface e Beterraba <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Grão-de-bico, Azeitona e Cogumelos <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>04-06-2024</b>
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, Milho-doce) com Arroz <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>05-06-2024</b>
SOPA	Curgete e Pimpinela	
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Feijão-verde <sup>1,3,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>06-06-2024</b>
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate <sup>3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>07-06-2024</b>
SOPA	Caldo-Verde <sup>6</sup>	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de brócolos <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



**SEGUNDA – FEIRA****10-06-2024**

Bom Feriado!

**TERÇA – FEIRA****11-06-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Batata-frita, Alface e Tomate <sup>5,6,12</sup>
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****12-06-2024**

SOPA	Batata-doce e Feijão-verde
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****13-06-2024**

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Pepino <sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****14-06-2024**

SOPA	Lombarda e Feijão-encarnado
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa e Cenoura <sup>BABY 1,3,6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa <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, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

