



SEGUNDA – FEIRA		06-05-2024
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		07-05-2024
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		08-05-2024
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		09-05-2024
SOPA	Acelgas	
PRATO	Atum à Brás, Alface e Pepino ^{3,4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás, Alface e Pepino ^{3,5,6,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		10-05-2024
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		13-05-2024
SOPA	Alho-francês e Couve-flor	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Massa de tomatada ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-05-2024
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum ^{3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Macedónia ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-05-2024
SOPA	Caldo-Verde ⁶	
PRATO	Picado de Porco, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{7,12}	
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Curgete e Cogumelos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-05-2024
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
PRATO	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Feijão-branco, Pimentos e Brócolos ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-05-2024
SOPA	Agrião	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate, Alface e Pepino ^{1,3,4,5,6,7,12}	
VEGETARIANO	Tomates Recheados ^{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		20-05-2024
SOPA	Cenoura e Lombarda	
PRATO	Fish and Chips ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		21-05-2024
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Quiche com Salada Mista ^{1,3,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		22-05-2024
SOPA	Espinafres	
PRATO	Bacalhau à Gomes Sá e Salada Mista ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		23-05-2024
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Tortilha à Espanhola e Salada Mista ^{3,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de cenoura ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		24-05-2024
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Salada de Batata com Salsicha Alemã ^{1,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Gratinado de Batata com Legumes ^{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, 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





SEGUNDA – FEIRA		27-05-2024
SOPA	Abóbora e Ervilhas	
PRATO	Empadão de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Empadão de Soja ^{1,3,6,7,8,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		28-05-2024
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PRATO	Carne de Porco com Ananás, Arroz de cenoura e Brócolos ¹²	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de brócolos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		29-05-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		30-05-2024

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA		31-05-2024
SOPA	Cenoura e Agrião	
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara Vegetariano ^{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		03-06-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Massa Gratinada de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Grão-de-bico, Azeitona e Cogumelos ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		04-06-2024
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PRATO	Chili de Bovino (Feijão-preto, Milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		05-06-2024
SOPA	Curgete e Pimpinela	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		06-06-2024
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
PRATO	Massa de Salmão com Natas e Brócolos ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		07-06-2024
SOPA	Caldo-Verde ⁶	
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Arroz de cenoura e Brócolos ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-catarino com Arroz de brócolos 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

10-06-2024

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA

11-06-2024

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Tomate ^{6,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

12-06-2024

SOPA	Batata-doce e Feijão-verde
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

13-06-2024

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Pepino ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

14-06-2024

SOPA	Lombarda e Feijão-encarnado
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa ^{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, 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

