

<b>Segunda-feira</b> [4 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com feijão-branco
	<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados <sup>1,3,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados <sup>1,3,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [5 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Omelete no forno com azeitonas e pimento, arroz branco e salada mista <sup>3</sup>
	<b>Dieta</b>	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [6 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão cozido com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [7 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [8 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor
	<b>Prato</b>	Pescada assada com arroz de feijão-vermelho, e brócolos cozidos <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b> [11 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Peru assado com batata e brócolos cozidos
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [12 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete e couve-coração cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [13 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda
	<b>Prato</b>	Panado de frango com arroz de feijão-vermelho, e salada mista <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [14 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá, e feijão-verde cozido <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [15 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Rancho <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b> [18 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [19 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango
	<b>Dieta</b>	Frango cozido com batata e cenoura cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [20 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Figurinhas do mar com massa cotovelos de tomate, e couve-lombarda cozida <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [21 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada com arroz branco, feijão-preto e salada mista
	<b>Alternativa</b>	Hambúrguer grelhado com arroz branco, feijão-preto e salada mista
	<b>Dieta</b>	Pá de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [22 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com molho de tomate, e batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b> [25 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Omelete com queijo no forno, arroz branco e juliana de legumes <sup>3,7</sup>
	<b>Dieta</b>	Omelete simples no forno com arroz branco, e juliana de legumes <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [26 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Salmão assado no forno com arroz alegre (ervilha, cenoura e pimento), e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão cozido com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [27 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [28 de maio]	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho
	<b>Prato</b>	Pescada assada com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [29 de maio]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada à Francesa com arroz branco
	<b>Alternativa</b>	Frango estufado com feijão-branco, couve-coração e arroz branco
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

