



EMENTA – ALMOÇO

De 03 a 07 JANEIRO 2022

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}
PRATO	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ARROZ ^{5,8,11}	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ^{4,9,12}	MASSA À BOLONHESA COM CENOURA RASPADA ^{1,3,6}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE ERVILHAS E CENOURA ^{5,6,9,12}	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADO COM BATATA COZIDA E PENCA
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	KIWI	BANANA

De 10 a 14 JANEIRO 2022

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	BACALHAU À BRÁS NO FORNO ^{3,4,12}	FEIJOADA À PORTUGUESA ^{1,3,5,6,12} _{3,4,5,6,}	ARROZ DE LEGUMES COM RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO	ARROZ DE PATO ^{5,6,9,12}	CAVALA NO FORNO COM BATATA COZIDA E CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,9,12}
SOBREMESA	PÊRA	BANANA	MAÇÃ	KIWI	LARANJA

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5- amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



EMENTA – ALMOÇO

De 17 a 21 JANEIRO 2022

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) ^{9,12}	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM CENOURA (courgette, alho francês, cenoura e feijão branco) ^{9,12}
PRATO	ARROZ DE TOMATE COM LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO ^{4,12}	MASSA ESPARGUETE COM ALMÔNDEGAS E SALADA DE TOMATE ^{1,3,6}	EMPADÃO DE ATUM COM OVO COZIDO ^{3, 4,12}	BACALHAU À BRAZ NO FORNO COM SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{3,4,12}	BIFES DE PERÚ GRELHADOS COM ARROZ, SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{5,6,12}
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	KIWI	BANANA

De 24 a 28 JANEIRO 2022

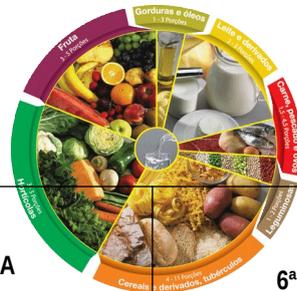
SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	ARROZ SOLTO DE LEGUMES COM FILETES NO FORNO ^{1,3,4,12}	MASSA À LAVRADOR ^{5,6,14}	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA COM ALFACE E CENOURA ^{4,12}	COZIDO À PORTUGUESA ^{1,3,6,9,10}	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,12}
SOBREMESA	MAÇÃ	KIWI	BANANA	PÊRA	LARANJA

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5- amendoins 6-soja 7- leite 8- frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)

De 31 DE JANEIRO 2022



SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}				
PRATO	ARROZ COM TIRINHAS DE CARNE DE AVES ESTUFADAS E SALADA MISTA E CENOURA ^{5,6,12}				
SOBREMESA	MAÇÃ				

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)