

Segunda-feira	Sopa	SEGUNDA-FEIRA DE PÁSCOA
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Costeleta assada com massa meada cozida, e legumes salteados ^{1,6,12}
	Alternativa	Bife de peru grelhado com massa meada cozida, e legumes salteados ^{1,6}
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com massa meada cozida, e legumes salteados ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Abrótea cozida com todos (batata, cenoura e brócolos cozidos) ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com todos (batata, cenoura e brócolos cozidos) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	Prato	Strogonoff de frango com arroz de tomate, e salada mista ¹²
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e juliana de legumes ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com ovo e batata cozidos, e juliana de legumes ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

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.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-branco
	Prato	Lombinho de pescada estufado com batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Peru estufado com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Pescada assada com salada-russa (batata, cenoura e feijão-verde) ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com salada-russa (batata, cenoura e feijão-verde) ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Massa à Labrador (com macarrão, feijão-vermelho e couve-lombarda) ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com feijão-vermelho, macarrão e couve-lombarda ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão e couve-lombarda cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Arroz de atum no forno com legumes (cenoura, ervilhas, pimento e couve-coração) ⁴
	Dieta	Atum ao natural com arroz branco e couve-coração cozida ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

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.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Douradinhos no forno com massa fusilli de tomate, e juliana de legumes ^{1,2,3,4,7,14}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,4,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de Cenoura
	Prato	Fêvera estufada com arroz branco, feijão-preto e salada mista
	Alternativa	Bife de frango grelhado com arroz branco, feijão-preto e salada mista
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo e batata, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	Prato	Coxa de frango assada com massa lacinhas cozida, e legumes salteados ^{1,3,6}
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com massa lacinhas cozida, e legumes salteados ^{1,3,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Crema de brócolos
	Prato	Abrótea assada com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

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.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de curgete com feijão branco
	Prato	Omelete no forno com azeitonas e salsa, arroz branco e salada mista ³
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor com feijão-vermelho
	Prato	Peru assado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Pescada estufada com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho), e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

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

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.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres com feijão-branco
	Prato	Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Panados de frango com arroz de feijão-manteiga, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, e juliana de legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Lombinho de pescada cozido com molho de tomate, arroz branco e salada mista ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Dieta	
	Sobremesa	

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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.

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.

