

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Fêvera de cebolada com salada-russa (batata, cenoura e ervilha) ¹²
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com salada-russa (batata, cenoura e ervilha) ¹²
	Dieta	Fêvera grelhada com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	Prato	Pescada estufada com arroz branco, e salada mista ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	<i>Stroganoff</i> de frango com massa <i>fusilli</i> cozida, e legumes salteados ^{1,6,10}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> cozida, e legumes salteados ^{1,6,10}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-branco
	Prato	Arroz de atum no forno com legumes (cenoura e repolho) ⁴
	Dieta	Atum ao natural com arroz branco, e repolho cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes e ervilhas
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozida, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 espinafres com grão-de-bico
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas, e salada mista
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Douradinhos no forno, massa lacinhos com feijão-vermelho, e legumes salteados ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,4,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de cenoura com feijão-branco
	Prato	Costeleta estufada com batata e couve-coração cozidas ¹²
	Alternativa	Bife de frango estufado com batata e couve-coração cozidas
	Dieta	Costeleta grelhada com batata e couve-coração cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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	Creme de brócolos
	Prato	Peru estufado com macarrão cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com macarrão cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Abrótea assada com arroz de tomate, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Jardineira de porco ¹²
	Alternativa	Carne de vaca estufada com batata e cenoura cozidas
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete
	Prato	Ovos mexidos com salsa e arroz alegre (cenoura, ervilha, milho e pimento) ³
	Dieta	Ovos mexidos simples, com arroz branco e cenoura cozida ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor com feijão-vermelho
	Prato	Lombinho de pescada no forno com puré de batata, e feijão-verde cozido ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Lombinho de pescada cozido 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 penca
	Prato	Rojões com arroz de cenoura, e salada mista
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozida, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Frango estufado com grão-de-bico, arroz branco e salada mista
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com feijão-branco
	Prato	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve-coração) ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve-coração) ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas, e legumes salteados
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 grão-de-bico com penca
	Prato	Carne de vaca estufada com puré de batata, e brócolos cozidos ^{1,3,7,12}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Filete de pescada estufado com arroz branco, e salada mista ⁴
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-vermelho
	Prato	Peru assado com massa meada cozida, e legumes salteados ^{1,6}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa meada cozida, e legumes salteados ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho, e salada mista ^{1,3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Bifanas com batata e feijão-verde cozidos ¹²
	Alternativa	Bife de frango estufado com batata e feijão-verde cozidos
	Dieta	Fêvera grelhada com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

