



## EMENTA – ALMOÇO

De 4 a 8 DE NOVEMBRO 2024

| SEMANA           | 2ª FEIRA  | 3ªFEIRA  | 4ªFEIRA   | 5ªFEIRA  | 6ªFEIRA   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>SOPA</b>      | CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup> | SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) <sup>9,12</sup> | SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) <sup>9,12</sup> | SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup>                        |
| <b>PRATO</b>     | PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E PENCA <sup>4,9,12</sup>            | MASSA À BOLONHESA COM CENOURA RASPADA <sup>1,3,6</sup>                                 | ARROZ DE LEGUMES E FEIJÃO COM PATANISCAS DE BACALHAU NO FORNO <sup>3,4,5,6,12</sup>     | FRANGO CHURRASCO COM ARROZ, SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>5,6,12</sup>               | PEIXE VERMELHO ASSADO NO FORNO COM BATATA COZIDA E CENOURA E COUVE BRANCA <sup>4,9,12</sup> |
| <b>SOBREMESA</b> | BANANA  | MAÇÃ   | PÊRA  | LARANJA  | GELATINA  |

De 11 a 15 DE NOVEMBRO 2024

| SEMANA           | 2ª FEIRA   | 3ªFEIRA   | 4ªFEIRA  | 5ªFEIRA   | 6ªFEIRA  |
|------------------|--|---|--|---|--|
| <b>SOPA</b>      | SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) <sup>9,12</sup> | SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup> | SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM CENOURA (courgette, alho francês, cenoura e feijão branco) <sup>9,12</sup> |
| <b>PRATO</b>     | ARROZ DE TOMATE COM LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO <sup>4,12</sup>            | MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,6</sup>   | CAVALA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS <sup>4,12</sup>                     | PERÚ ASSADO COM ARROZ E ALFACE COM CENOURA <sup>1,5,8</sup>                       | RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE <sup>1,4,12</sup>                                      |
| <b>SOBREMESA</b> | CASTANHAS  | MAÇÃ  | 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-tremço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



## EMENTA – ALMOÇO

De 18 a 22 NOVEMBRO 2024

| SEMANA           | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  |
|------------------|---|--|--|---|---|
| <b>SOPA</b>      | SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) <sup>9,12</sup> | CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup> | SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup> | SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup>      |
| <b>PRATO</b>     | SALADA RUSSA COM DOURADINHOS NO FORNO E ALFACE E CENOURA <sup>1,3,4,6</sup>                       | ARROZ DE FRANGO ESFIADO <sup>5,6,12</sup>                                      | PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA COM ALFACE E CENOURA <sup>4,12</sup>                     | PÃO DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES <sup>5,6,9</sup>               | BACALHAU À BRAZ NO FORNO COM SALADA DE TOMATE E CENOURA <sup>3,4,12</sup> |
| <b>SOBREMESA</b> | GELATINA  | MAÇÃ   | BANANA   | PÊRA  | MAÇÃ  |

De 25 a 29 NOVEMBRO 2024

| SEMANA           | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   |
|------------------|---|--|--|---|--|
| <b>SOPA</b>      | CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup> | CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup> | SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup> | SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup> |
| <b>PRATO</b>     | JARDINEIRA <sup>1,3,6,12</sup>  | ARROZ DE PEIXE <sup>4,5,8,12</sup>   | ROJÕES COM ARROZ E SALADA MISTA <sup>5,6,9</sup>                                       | SALADA RUSSA COM FILETES NO FORNO <sup>1,3,4,6</sup>                              | FRANGO COM MASSA ESPARGUETE E SALADA DE TOMATE <sup>1,12</sup>       |
| <b>SOBREMESA</b> | PÊRA  | MAÇÃ   | LARANJA  | BANANA  | 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 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 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)

