

Segunda-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Peru estufado com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato	Douradinhos no forno com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Cubos de frango estufados ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com batata, ovo, e couve-coração cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Massa à Labrador ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com macarrão e couve-lombarda cozidas ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão e couve-lombarda cozidas ^{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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz branco, e salada mista ¹²
	Dieta	Almôndegas estufadas ao natural com arroz branco, e salada mista ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com batata, ovo e cenoura cozidas ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	Prato	Peru estufado com massa <i>fusilli</i> cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com ervilhas
	Prato	Frango assado com massa meada e feijão-verde cozidos ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa meada e feijão-verde cozidos ^{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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-branco
	Prato	Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura, 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 penca
	Prato	Jardineira de frango
	Dieta	Frango estufado ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Pataniscas com massa lacinhos de feijão-manteiga, e legumes salteados ^{1,3,4,7,14}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	<i>Strogonoff</i> de peru com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e brócolos cozidos
	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 e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora com cenoura
	Prato	Peru assado com batata e feijão-verde cozidos
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	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	Creme de alho francês
	Prato	Omelete no forno com queijo e cogumelos, arroz de ervilhas e salada mista ^{3,7}
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Lombinho de pescada estufado com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	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 e na fruta da época.

