



EMENTA – ALMOÇO

De 2 A 6 DEZEMBRO 2024

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}
PRATO	CARNE DE VACA COM ARROZ E SALADA ^{1,3,5,6,12}	POTAS/LULAS EM CALDEIRADA ^{2,12,13,14}	FRANGO ASSADO COM ARROZ SOLTO DE LEGUMES ^{1,5,6,8,12}	EMPADÃO DE ATUM, OVO E ERVILHAS E CENOURA ^{3,4,12}	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,5,6,12}
SOBREMESA	PÊRA	BANANA	MAÇÃ	TANGERINA	BANANA

De 9 A 13 DE DEZEMBRO 2024

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	RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE E BRÓCULOS ^{1,3,4,12}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA E CENOURA RASPADA ^{5,6,9,}	MASSADA DE PEIXE COM BRÓCULOS ^{1,3,4,12}	FÊVERAS ESTUFADAS COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA ^{1,3,6,12}	CARPAU COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,9,12}
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	PÊRA

***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-tremçoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



De 16 A 20 DE DEZEMBRO 2024

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	MASSA À BOLONHESA E CENOURA RASPADA ^{1,3,5,6,12}	ABRÓTEA NO FORNO COM BATATA ASSADA E COUVE BRANCA COZIDA ^{4,9,12}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO E LEGUMES ^{5,8,9,12}	ALMOÇO DE NATAL BACALHAU COM BATATAS COZIDAS E PENCA ^{4,9,12}	BIFINHOS DE PERU PANADOS NO FORNO COM ARROZ E SALADA ^{1,3, 5,12}
SOBREMESA	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	SOBREMESAS NATALÍCIAS	KIWI

De 23 A 27 DE DEZEMBRO 2024

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}				
PRATO	DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO E ARROZ SOLTO DE TOMATE ^{4,5,8,12}	NATAL	NATAL	FÉRIAS NATAL	FÉRIAS NATAL
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 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)