

Segunda-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato	Fêveras grelhadas com macarrão cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com macarrão cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Fêveras grelhadas com macarrão cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com ovo, batata e couve-coração cozidas ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-branco
	Prato	<i>Strogonoff</i> de peru com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Abrótea estufada com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabo com feijão vermelho
	Prato	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3,6}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3,6}
	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	Omelete no forno com azeitonas, arroz de ervilhas e salada mista ^{3,13}
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	Prato	Bolonhesa de atum, e feijão-verde cozido ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete feijão-verde cozidos ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Arroz de frango no forno, e legumes salteados
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Pescada assada no forno com puré de batata, e brócolos cozidos ^{1,3,4,6,7,8,12}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijoada à Transmontana e arroz branco
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz branco, e couve-lombarda cozida
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida
	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
	Prato	Jardineira de carne de vaca
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Peru estufado com massa fusilli e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa fusilli e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Salmão assado com arroz de cenoura, e salada mista ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Costeleta estufada com massa lacinhos e brócolos cozidos ^{1,3}
	Alternativa	Bife de frango estufado com massa lacinhos e brócolos cozidos ^{1,3}
	Dieta	Costeleta estufada ao natural com massa lacinhos e brócolos 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 abóbora com cenoura
	Prato	Figurinhas do mar no forno com massa cotovelos de tomate, e legumes salteados ^{1,3,4,7}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Bife de frango de cebolada com batata e feijão-verde cozidos
	Dieta	Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada mista ⁴
	Dieta	Atum ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Massa à Labrador ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com macarrão e couve-lombarda cozidos ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com macarrão e couve-lombarda cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Abrótea cozida com molho de tomate, batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos 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 e na fruta da época.

