

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de legumes
	<b>Prato</b>	Fêveras grelhadas com macarrão cozido, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com macarrão cozido, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêveras grelhadas com macarrão cozido, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá, e couve-coração cozida <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Paloco cozido com ovo, batata e couve-coração cozidas <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-branco
	<b>Prato</b>	<i>Stroganoff</i> de peru com arroz de cenoura, e salada mista
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabo com feijão vermelho
	<b>Prato</b>	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes <sup>1,3,6</sup>
	<b>Dieta</b>	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes <sup>1,3,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.



<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Omelete no forno com azeitonas, arroz de ervilhas e salada mista <sup>3,13</sup>
	<b>Dieta</b>	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e feijão-verde cozido <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete feijão-verde cozidos <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Arroz de frango no forno, e legumes salteados
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com arroz branco, e legumes salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho
	<b>Prato</b>	Pescada assada no forno com puré de batata, e brócolos cozidos <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana e arroz branco
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com arroz branco, e couve-lombarda cozida
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.



<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne de vaca
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Filete de pescada frito com arroz de tomate, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Peru estufado com massa fusilli e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com massa fusilli e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Salmão assado com arroz de cenoura, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão grelhado com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos
	<b>Prato</b>	Costeleta estufada com massa lacinhos e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Bife de frango estufado com massa lacinhos e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Costeleta estufada ao natural com massa lacinhos e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.



<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com cenoura
	<b>Prato</b>	Figurinhas do mar no forno com massa cotovelos de tomate, e legumes salteados <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Bife de frango de cebolada com batata e feijão-verde cozidos
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato</b>	Massa à Labrador <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com macarrão e couve-lombarda cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com macarrão e couve-lombarda cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico com penca
	<b>Prato</b>	Abrótea cozida com molho de tomate, batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

