

Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Salmão assado no forno com arroz alegre (ervilha, cenoura e pimento), e salada mista ⁴
	Dieta	Salmão cozido com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Omelete queijo no forno com arroz de cenoura, e juliana de legumes ³
	Dieta	Omelete simples no forno com arroz branco, e juliana de legumes ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijoada à Transmontana e arroz branco
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, e cenoura 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	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco e salada mista ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	Prato	Peru estufado com massa fusilli e feijão-verde cozidos ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa fusilli e feijão-verde cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bolinhos de bacalhau com salada-russa (batata, cenoura e ervilha) ^{1,3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	Prato	Rojões com arroz de cenoura, e legumes salteados
	Alternativa	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e legumes salteados
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de Brócolos
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com batata e couve-coração cozidas ⁴
	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 branca com feijão-manteiga
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Massa riscada de frango com legumes (cenoura, ervilha e couve-coração) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Abrótea assada com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	<i>Strogonoff</i> de porco com arroz de ervilhas, e salada mista
	Alternativa	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas, e salada mista
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz branco, e salada mista
	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 alho-francês
	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista ^{1,2,3,4,7,14}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Alternativa	Bife de frango estufado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Pescada assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Jardineira de carne de vaca
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	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.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Carne de porco estufada com batata e brócolos cozidos
	Alternativa	Carne de vaca estufada com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Pataniscas com massa cotovelos de feijão-vermelho e couve-coração ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-coração cozidas ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Peru estufado com batata assada, e couve-lombarda cozida
	Dieta	Peru estufado ao natural com batata e couve-lombarda cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-branca e feijão-manteiga
	Prato	Bife de frango grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	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.

