

Ementas

Semana de 30 de Setembro a 4 de outubro de 2019

| | Almoço |
|----------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa de legumes |
| | - Arroz de pato - Salada de tomate |
| | Pera |
| Terça-feira | Sopa de legumes |
| | - Batatas à Gomes de Sá (Peixe) - Cenoura cozida |
| | Maçã |
| Quarta-feira | Sopa de legumes |
| | - Massa à lavrador - Couve cozida |
| | Banana |
| Quinta-feira | Sopa de legumes |
| | - Arroz de bacalhau - Salada de tomate |
| | Laranja |
| Sexta-feira | Sopa de legumes |
| | - Frango assado - Esparguete cozido - Cenoura raspada |
| | Maçã |

Nota: A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

Nutricionista:



(Andreia Santos, CP 1497N)

Ementas

Semana de 7 a 11 de outubro de 2019

| | Almoço |
|----------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa de legumes |
| | - Pescada assada c/ molho de tomate - Arroz seco - Cenoura raspada |
| | Banana |
| | |
| Terça-feira | Sopa de legumes |
| | - Perú estufado - Batata assada - Salada de tomate |
| | Laranja |
| | |
| Quarta-feira | Sopa de legumes |
| | - Filete de sardinha fritos - Arroz de tomate - Brócolos cozidos |
| | Pera |
| | |
| Quinta-feira | Sopa de legumes |
| | - Bifanas - Cotovelinhos cozidos - Salada de alface |
| | Maçã |
| | |
| Sexta-feira | Sopa de legumes |
| | - Salada de feijão frade, atum e ovo - Arroz seco - Salada de tomate |
| | Banana |
| | |

Nota: A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

Nutricionista:



(Andreia Santos, CP 1497N)

Ementas

Semana de 14 a 18 de outubro de 2019

| | Almoço |
|----------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa de legumes |
| | - Feijoada à transmontana - Arroz seco - Couve cozida |
| | Maçã |
| Terça-feira | Sopa de legumes |
| | - Solha assada - Batata corada - Salada de alface |
| | Laranja |
| Quarta-feira | Sopa de legumes |
| | - Frango estufado - Arroz seco - Cenoura aos cubos e ervilhas cozidas |
| | Banana |
| Quinta-feira | Sopa de legumes |
| | - Massada de marisco - Salada de alface |
| | Pera |
| Sexta-feira | Sopa de legumes |
| | - Peru assado - Arroz de cenoura - Salada de tomate |
| | Maçã |

Nota: A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

Nutricionista:



(Andreia Santos, CP 1497N)

Ementas

Semana de 21 a 25 de outubro de 2019

| | Almoço |
|----------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa de legumes |
| | - Pescada assada - Arroz branco - Salada de alface |
| | Laranja |
| Terça-feira | Sopa de legumes |
| | - Frango assado - Fusilli* cozido - Salada de tomate |
| | Banana |
| Quarta-feira | Sopa de legumes |
| | - Omelete de cogumelos - Arroz de couve |
| | Pera |
| Quinta-feira | Sopa de legumes |
| | - Carnes vermelhas estufadas c/ cenoura e ervilhas - Batata estufada - Salada de tomate |
| | Maçã |
| Sexta-feira | Sopa de legumes |
| | - Bolinhos de bacalhau - Arroz de feijão vermelho - Cenoura raspada |
| | Banana |

Nota: A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

Nutricionista:



(Andreia Santos, CP 1497N)

Ementas

Semana de 28 a 31 de outubro de 2019

| | Almoço |
|----------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa de legumes |
| | - Arroz de pato - Brócolos cozidos |
| | Maçã |
| Terça-feira | Sopa de legumes |
| | - Atum e ovo c/ salada russa (sem maionese) - Salada de tomate |
| | Laranja |
| Quarta-feira | Sopa de legumes |
| | - Esparguete à bolonhesa - Salada de alface |
| | Banana |
| Quinta-feira | Sopa de legumes |
| | - Sardinha assada no forno - Arroz branco - Salada de tomate |
| | Pera |
| Sexta-feira | Feriado |

Nota: A ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.
A ementa pode ser sujeita a alteração, devido a rutura de stock ou outra situação devidamente justificada.

Nutricionista:



(Andreia Santos, CP 1497N)