



EMENTA SEMANAL

DATA: 02/03/2020 a 06/03/2020

S1	2ª-Feira 2/ março	3ª-Feira 3/ março	4ª-Feira 4/ março	5ª-Feira 5/ março	6ª-Feira 6/ março
Sopa	Couve-flor	Couve-branca com feijão vermelho	Alho Francês	Creme de grão de bico	Juliana de legumes
Alergênicos	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com macarrão cozido	Bolonhesa de atum com esparguete	Panadinhos de peru no forno com arroz de feijão branco	Peixe vermelho assado com batata assada	Omelete no forno com arroz de ervilhas
Alergênicos	Não contém	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Leite, Soja, Ovo, Sementes de sésamo	Peixe	Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Cenoura cozida	Alface e pepino	Tomate e cebola	Esparregado	Couve branca e cenoura
Alergênicos	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera/ Gelatina	Banana
Alergênicos	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergênicos devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Gabriel Tavares
4218.N



EMENTA SEMANAL

DATA: 09/03/2020 a 13/03/2020

S2	2ª-Feira 9/ março	3ª-Feira 10/ março	4ª-Feira 11/ março	5ª-Feira 12/ março	6ª-Feira 13/ março
Sopa	Creme de ervilhas	Espinafres	Couve lombarda e grão	Nabo e feijão verde	Abóbora e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura	Empadão de massa com carne de vaca	Pataniscas com arroz de feijão vermelho	Almondegas de aves estufadas com macarrão	Sardinha assada com batata cozida e molho verde
Alergénios	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Peixe, Sulfitos
Vegetais	Brócolos cozidos	Beterraba, milho, cenoura	Alface, cebola	Cenoura raspada	Pimento assado
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Tangerina	Pera	Morangos/ Gelatina	Banana	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Gabriel Tavares
4218.N



EMENTA SEMANAL

DATA: 16/03/2020 a 20/03/2020

S3	2ª-Feira 16/ março	3ª-Feira 17/ março	4ª-Feira 18/ março	5ª-Feira 19/ março	6ª-Feira 20/ março
Sopa	Brócolos e ervilhas	Creme de lentilhas	Couve lombarda	Couve-coração com feijão vermelho	Cenoura e curgete
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Rancho (vaca, porco, grão de bico)	Salmão grelhado com batata assada com casca	Arroz de aves (frango, peru) no forno	Abrótea assada com batata assada	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe	Não contém	Peixe	Leite
Vegetais	x	Feijão verde cozido	Repolho, couve roxa	Alface, pimento, cebola	Gomos de tomate
Ale-rgénios		Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Gelatina/ Banana	Pera	Kiwi	Morangos	Maçã
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alérgenos devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Gabriel Tavares
4218.N



EMENTA SEMANAL

DATA: 23/02/2020 a 27/02/2020

S4	2ª-Feira 23/março	3ª-Feira 24/ março	4ª-Feira 25/ março	5ª-Feira 26/ março	6ª-Feira 27/ março
Sopa	Brócolos	Grão com espinafres	Macedónia	Creme de couve-flor	Alho francês e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Omelete de fiambre no forno com arroz	Pescada estufada com puré de batata	Bacalhau com natas	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	Salmão no forno com batatinha a murro
Alergénios	Cereais que contêm glúten, Ovo, Soja	Peixe, Sulfitos	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite,	Peixe	Não contém
Vegetais	Alface, cenoura, milho	Tomate, alface, cebola	Tomate	Cenoura, Couve-roxa, Beterraba	Couve-flor cozida
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Banana	Laranja	Tangerina	logurte	Kiwi
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Gabriel Tavares
4218.N