



EMENTA SEMANAL

DATA: 5/10/2020 a 9/10/2020

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



EMENTA SEMANAL

DATA: 12/10/2020 a 16/10/2020

S2	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Creme de ervilhas	Espinafres	Creme de lentilhas	Couve-flor	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	Peixe vermelho assado com batata assada	Omelete no forno com arroz de ervilhas	Sardinha assada com batata cozida e molho verde
Alergénios	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite	Peixe	Não contém	Peixe, sulfitos
Vegetais	Brócolos cozidos	Beterraba, milho, cenoura	Esparregado	Cenoura cozida	Pimento assado
Alergénios	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém	Não contém
Sobremesa	Tangerina	Pera	logurte	Banana	Maçã
Alergénios	Não contém	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 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.



EMENTA SEMANAL

DATA: 19/10/2020 a 23/10/2020

S3	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
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	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	Abrótea assada com batata assada	Arroz de aves (frango, peru) no forno
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
Alergénios		Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Gelatina/ Banana	Pera	Kiwi	Tangerina	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.



EMENTA SEMANAL

DATA: 26/10/2020 a 30/10/2020

S4	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira
Sopa	Brócolos	Grão com espinafres	Macedónia	Crema de couve-flor	Alho francês e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Pataniscas com arroz de feijão vermelho	Pescada estufada com puré de batata	Hambúrguer de aves com fusilli tricolor	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, Soja, Aipo, Sulfitos	Peixe	Não contém
Vegetais	Alface, cenoura, milho	Tomate, alface, cebola	Macedónia salteada	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, tremçoço, 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.