



DE 5 a 9 DE ABRIL 2021

| SEMANA    | 2ª FEIRA                                                                              | 3ª FEIRA                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                | 5ª FEIRA                                                                               | 6ª FEIRA                                                                          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA      | CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup>               | SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) <sup>9,12</sup> | SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup> |
| PRATO     | ROJÕES COM BATATINHA NO FORNO E ARROZ BRANCO SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>12</sup> | MASSADA DE PEIXE <sup>1,3,4</sup>                                                      | FRANGO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA E SALADA DE ALFACE <sup>1,5</sup>         | BIFINHOS DE PERÚ COM COGUMELOS SALTEADOS E ARROZ <sup>1,12</sup>                       | SALADA RUSSA COM OVO DE ATUM SALADA DE TOMATE E ALFACE <sup>6,12,4</sup>          |
| SOBREMESA | PÊRA                                                                                  | BANANA                                                                                 | TANGERINA                                                                               | GELATINA                                                                               | MAÇÃ                                                                              |

DE 12 a 16 ABRIL 2021

| SEMANA    | 2ª FEIRA                                                                | 3ª FEIRA                                                                                              | 4ª FEIRA                                                                                         | 5ª FEIRA                                                                       | 6ª FEIRA                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| SOPA      | CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup> | SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) <sup>9,12</sup>     | SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup> | SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup> |
| PRATO     | PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES <sup>5,6,9</sup>      | LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADO E ESPARGUETE E SALADA DE COUVE ROXA, ALFACE E CENOURA <sup>1,3,4,12</sup> | ARROZ DE PATO COM SALADA DE COUVE ROXA, ALFACE E CENOURA <sup>1,5,6</sup>                        | SERIOLELA NO FORNO COM BATATA ASSADA E LEGUMES <sup>4</sup>                    | MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,6,12</sup>                                 |
| SOBREMESA | BANANA                                                                  | PÊRA                                                                                                  | MAÇÃ                                                                                             | BANANA                                                                         | TANGERINA                                                            |

\*Esta ementa está sujeita a alterações

| Data | Alteração | Resp. |
|------|-----------|-------|
|      |           |       |
|      |           |       |
|      |           |       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



**DE 19 a 23 ABRIL 2021**

| SEMANA           | 2ª FEIRA                                                                                          | 3ª FEIRA                                                                                         | 4ª FEIRA                                                                   | 5ª FEIRA                                                                    | 6ª FEIRA                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) <sup>9,12</sup> | SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) <sup>9,12</sup> | SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) <sup>9,12</sup> |
| <b>PRATO</b>     | CARAPAU GRELHADO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE <sup>1,4,8,12</sup>                                    | FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA E SALADA DE TOMATE <sup>6,12</sup>                             | GRÃO DE BICO COM BACALHAU, BATATA E OVO COZIDO <sup>1,3,4,6</sup>          | MASSA À BOLONHESA ESTUFADO E CENOURA <sup>3,6</sup>                         | PEIXE VERMELHO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS <sup>4,12</sup>             |
| <b>SOBREMESA</b> | LEITE CREME                                                                                       | MAÇÃ                                                                                             | MELÃO                                                                      | MAÇÃ                                                                        | PÊRA                                                                                 |

**DE 26 A 30 ABRIL DE 2021**

| SEMANA           | 2ª FEIRA                                                                | 3ª FEIRA                                                                                 | 4ª FEIRA                                                                                         | 5ª FEIRA                                                                          | 6ª FEIRA                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup> | CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup>           | SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup> | SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup> | SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup> |
| <b>PRATO</b>     | PESCADA ESTUFADA COM BATATA NO FORNO E PENCA COZIDA <sup>4,12</sup>     | ARROZ COM TIRINHAS DE CARNE DE AVES ESTUFADAS E SALADA MISTA E CENOURA <sup>5,6,12</sup> | FILETES NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE <sup>1,3,4,12</sup>                                   | RANCHO COM SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>1,8,12</sup>                           | EMPADÃO DE ATUM E OVO E SALADA DE TOMATE <sup>3,4,12</sup>           |
| <b>SOBREMESA</b> | BANANA                                                                  | MAÇÃ                                                                                     | PÊRA                                                                                             | TANGERINA                                                                         | MAÇÃ                                                                 |

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

| Data | Alteração | Resp. |
|------|-----------|-------|
|      |           |       |
|      |           |       |
|      |           |       |
|      |           |       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)