



**ALMOÇO**  
**EMENTA 5**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Creme de alface

**Prato** Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de legumes variados (juliana)

**Prato** Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes <sup>2,4,14</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de abóbora com couve lombarda e massinhas <sup>1,3</sup>

**Prato** Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface

**Sob.** Fruta da época/Gelatina

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Couve portuguesa com feijão catarino

**Prato** Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de espinafres

**Prato** Febras grelhadas com cotovelinhos com feijão e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



**ALMOÇO**  
**EMENTA 6**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura

**Prato** Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Creme de courgettes

**Prato** Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista <sup>1,3,6,7</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de feijão verde com alho francês

**Prato** Pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de ervilhas

**Prato** Vitela estufada aos cubos com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>

**Prato** Maruca cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



**ALMOÇO**  
**EMENTA 7**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Creme de abóbora com feijão verde

**Prato** Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Caldo verde <sup>1,12</sup>

**Prato** Bacalhau à Gomes de Sá com legumes <sup>3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Canja <sup>1,3</sup>

**Prato** Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de macedónia

**Prato** Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de cenoura com massinhas e ervilhas <sup>1,3</sup>

**Prato** Frango estufado com espirais e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 23 a 27

Mês: Janeiro Ano: 2017

## ALMOÇO

### EMENTA 8



#### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** Couve portuguesa com feijão vermelho

**Prato** Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>

**Sob.** Fruta da época

#### TERÇA-FEIRA

**Sopa** Creme de legumes com espinafres

**Prato** Vitela estufada com puré e salada <sup>7</sup>

**Sob.** Fruta da época

#### QUARTA-FEIRA

**Sopa** Juliana de legumes

**Prato** Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época

#### QUINTA-FEIRA

**Sopa** Creme de brócolos

**Prato** Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

#### SEXTA-FEIRA

**Sopa** Couve lombarda e cenoura

**Prato** Maruca cozida com batatas cozidas e legumes cozidos <sup>4</sup>

**Sob.** Fruta da época



#### OBSERVAÇÕES:

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 30 a 03/02

Mês: Janeiro/Fevereiro Ano: 2017

**ALMOÇO**  
**EMENTA 9**



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** Creme de alface

**Prato** Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos, cenoura e legumes <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de grão com couve lombarda

**Prato** Arroz de potas com legumes <sup>14</sup>

**Sob.** Fruta da época

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>

**Prato** Peito de peru com no forno com batata cozida e legumes

**Sob.** Fruta da época

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** Sopa de feijão verde

**Prato** Salada de bacalhau com grão, ovo e legumes <sup>3,4</sup>

**Sob.** Fruta da época

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** Creme de espinafres

**Prato** Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada <sup>1,3</sup>

**Sob.** Fruta da época



**OBSERVAÇÕES:**

- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- A 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.