



Semana de 03 a 05 Mês: Janeiro Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura) FT S1801

Prato Massada de atum e legumes cozidos ^{1,3,4} FT P12

Vegetariano Esparguete com legumes, tomilho e salada

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de abóbora com alho francês FT S 08

Prato Frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas e salada FT C08, A02

Vegetariano Omelete com cogumelos e arroz

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão manteiga FT S06

Prato Maruca cozida com batata cozida e brócolos ⁴ FT P11, A09, SL02

Vegetariano Lentilhas com soja, pimentos, cogumelos, alface e cebola

Sob. Fruta da época



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 08 a 12 Mês: Janeiro Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com ervilhas	FT S25
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3,12}	FT C01, A11
Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	FT S01
Prato	Tentáculos de pota com arroz e legumes ¹⁴	FT P20
Vegetariano	Jardineira de legumes com milho, maçã e tomate	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedóniaFT s01	
Prato	Coxinhas de frango alouradas com espirais tricolores e salada ^{1,3}	FT C04, A12
Vegetariano	Soja com tomate e fusilli com salada mista	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	FT S02
Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos ⁴	FT P04, A09, SL02
Vegetariano	Batatinhas salteadas com lombarda, cenoura e brócolos	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda e esparguete ^{1,3}	FT S14
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate	FT02, A04
Vegetariano	Arroz de feijão com nozes, pimentos e ervas aromáticas	
Sob.	Fruta da época	



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 15 a 19 Mês: Janeiro Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Puré de batata com couve lombarda e cenoura	FT S29
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada ^{3,4}	FT P03
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com couve roxa e laranja	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C14
Vegetariano	Grão com macarronete, legumes e queijo no forno	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴	FT P14, A09
Vegetariano	Ovos verdes com batata e legumes	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês e feijão verde	FT S24
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}	FT C11, A12, SL11
Vegetariano	Gratinado de cogumelos com espirais e legumes	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,3,4,6,7,11}	FT S38
Prato	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos ⁴	FT P10, A01, SL02
Vegetariano	Crepes recheados com brócolos	
Sob.	Fruta da época	



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 22 a 26 Mês: Janeiro Ano: 2018

ALMOÇO-EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Massada de atum (natural) e legumes ^{1,3,4}	FT P12
Vegetariano	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada de tomate e orégãos	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Pá estufada com puré e legumes ⁷	FT C12+ A15
Vegetariano	Empadão de legumes c/ salada de alface, cenoura e milho	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ⁴	FT P08
Vegetariano	Arroz com frutos secos e brócolos	
Sob.	Fruta da época/Gelatina	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de couve portuguesa com feijão vermelho	FT S07
Prato	Vitela assada e fatiada com batata cozida e salada de alface	FT C16, A09, SL01
Vegetariano	Salada russa de legumes c/ ovo laminado	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cebola com espinafres	FT S13
Prato	Arroz de potas com legumes ¹⁴	FT P02
Vegetariano	Feijão preto c/ arroz e couve roxa	
Sob.	Fruta da época	



OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- 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 29 a 02 Mês: Janeiro / Fevereiro Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Rojões com arroz de cenoura e salada	FT C15, A02
Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa	Puré de abóbora com feijão verde	FT S28
Prato	Saladinha de peixe (pescada) com batata, delícias do mar e macedónia de legumes 1,2,3,4,6,7,10,14	FT P17
Vegetariano	Salada primaveril (c/ milho, beterraba vermelha e cenoura)	
Sob.	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	FT S32
Prato	Misto de carnes (peito de frango e pá) com espirais, ervilhas e salada ^{1,3}	FT C10
Vegetariano	Fusilli c/ feijão verde, beterraba e laranja	
Sob.	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor	FT S19
Prato	Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de tomate ^{3,4}	FT P03/1, FT SL12
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate	
Sob.	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura	FT S30
Prato	Coxinhas de frango assadas no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista	FT C04, A03
Vegetariano	Ervilhas c/ ovo escalfado, arroz e salada mista	
Sob.	Fruta da época	

OBSERVAÇÕES:



- FT = Ficha Técnica
- 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.