



Semana de 05 a 09 Mês: Março Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	FT S10
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3}	FT C01, A11
Vegetariano	Almôndegas de feijão com esparguete e salada mista	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	FT S01
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4}	FT P03
Vegetariano	Salteado de batata, cenoura e alho francês	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja ^{1,3}	FT S02
Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada	FT C03, A03
Vegetariano	Beringela recheada c/ cenoura, ervilha, tomate e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes	FT P18/1
Vegetariano	Feijão-frade salteado c/ pimentos, curgete e salada de alface e couve roxa	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas e ervilhas ^{1,3}	FT S17
Prato	Frango estufado com espirais e salada ^{1,3}	FT C08, A12
Vegetariano	Espirais com feijão verde, beterraba e laranja	
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 12 a 16 Mês: Março Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	FT S31
Prato	Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate 1,2,3,4,6,7,10,14	FT P17
Vegetariano	Cozido de ovo (batata aos cubos, ovo e ervilhas)	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com espinafres	FT S26
Prato	Vitela estufada com puré e salada ⁷	FT C03, A15
Vegetariano	Hambúrguer de legumes c/ molho de limão e puré de batata	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana de legumes	FT S27
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴	FT P08, A02
Vegetariano	Empadão de arroz de legumes c/ salada mista	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de brócolos	FT S12
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}	FT C14
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, tomate, cenoura, cebola e macarrão)	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve lombarda e cenoura	FT S04
Prato	Maruca cozida com batatas cozidas e legumes cozidos ⁴	FT P11, A09
Vegetariano	Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata murro	
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 19 a 23 Mês: Março Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos, cenoura e legumes ^{1,3}	FT C03, A10
Vegetariano	Feijão preto c/ cotovelinhos e salada mista	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Arroz de potas com legumes ¹⁴	FT P02
Vegetariano	Mil folhas de curgete, tomate, couve, cenoura e frutos secos	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	FT S38
Prato	Peito de peru com no forno com batata cozida e legumes	FT C13, A09
Vegetariano	Batatinhas salteadas c/ salsa, pimentos e ananás	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Salada de bacalhau com grão, ovo e legumes ^{3,4}	FT P03/01
Vegetariano	Grão ensalsado c/ ovo laminado e legumes	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de espinafres	FT S22
Prato	Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada ^{1,3}	FT C04, A12
Vegetariano	Espirais c/ feijão branco, tomate e passas	
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 26 a 30 Mês: Março Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes ^{4,7}	FT P13, A15
Vegetariano	Puré de legumes e queijo	
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	FT S20
Prato	Feijoada com arroz e legumes ^{1,12}	FT C07, A01
Vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão	
Sob.	Fruta da época	

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

Prato

Vegetariano

Sob.



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.