



Semana de 01 a 03 Mês: Novembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 12

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

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 06 a 10 Mês: Novembro Ano: 2017

ALMOÇO-EMENTA 1

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 13 a 17 Mês: Novembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 2

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.



Semana de 20 a 24 Mês: Novembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 3

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	FT S15
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista ⁴	FT P13, A01, SL12
Vegetariano	Rissóis de legumes e lentilhas c/ arroz e salada mista	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de macedónia	FT S37
Prato	Lombo assado e fatiado com esparguete e salada mista ^{1,3}	FT C09, A11, SL12
Vegetariano	Macarronete c/ feijão branco, tomate e passas	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja ^{1,3}	FT S02
Prato	Maruca cozida com batata cozida e legumes ⁴	FT P11, A09
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	FT S01
Prato	Febras grelhadas com arroz de feijão e legumes	FT C06, A04
Vegetariano	Curgete grelhada c/ arroz de feijão e cenoura ralada	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de ervilhas	FT S21
Prato	Lombos de pescada de cebolada com puré de batata e salada ^{4,7}	FT P09, A15
Vegetariano	Folhado de cogumelos e legumes c/ 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.



Semana de 27 a 30 Mês: Novembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 4

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	FT S36
Prato	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada	FT C13, A05
Vegetariano	Salada waldorf c/ frutos secos e maçã	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês	FT S23
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4}	FT P03
Vegetariano	Quinoa c/ alface tomate e hortelã	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S39
Prato	Coxinhas de frango no forno com lacinhos e salada ^{1,3}	FT C04, A12
Vegetariano	Lacinhos com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada mista	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}	FT S16
Prato	Salada russa com atum (natural) e legumes laminados ⁴	FT P18
Vegetariano	Salada russa de legumes c/ ovo	
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.