



Semana de 05 a 09 Mês: Fevereiro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	FT S15
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista <sup>4</sup>	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 <sup>1,3</sup>	FT C09, A11, SL12
Vegetariano	Macarronete c/ feijão branco, tomate e passas	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	FT S02
Prato	Maruca cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	FT P11, A09
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde <sup>1,12</sup>	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 <sup>4,7</sup>	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 12 a 16 Mês: Fevereiro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	FT S36
<b>Prato</b>	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada	FT C13, A05
<b>Vegetariano</b>	Salada waldorf c/ frutos secos e maçã	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
<b>Sopa</b>		
<b>Prato</b>		
<b>Vegetariano</b>		
<b>Sob.</b>		
QUARTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S39
<b>Prato</b>	Coxinhas de frango no forno com lacinhos e salada <sup>1,3</sup>	FT C04, A12
<b>Vegetariano</b>	Lacinhos com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada mista	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,3</sup>	FT S16
<b>Prato</b>	Salada russa com atum (natural) e legumes laminados <sup>4</sup>	FT P18
<b>Vegetariano</b>	Salada russa de legumes c/ ovo	
<b>Sob.</b>	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	FT S33
<b>Prato</b>	Feijoada com arroz e legumes <sup>1,12</sup>	FT C07, A01
<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve, cenoura, tomate e cebola)c/ arroz branco	
<b>Sob.</b>	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: Fevereiro Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada <sup>1,3</sup>	FT C12, A12
Vegetariano	Fusilli c/ feijão guisado c/ abóbora e salada	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de legumes variados (juliana)	FT S27
Prato	Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes <sup>2,4,14</sup>	FT P01
Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora e cebola) e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com couve lombarda e massinhas <sup>1,3</sup>	FT S09
Prato	Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface	FT C05, A09, SL01
Vegetariano	Ervilhas c/ ovo escalfado, batata e salada	
Sob.	Fruta da época/Gelatina	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão catarino	FT S05
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e brócolos <sup>4</sup>	FTP07, A02, SL02
Vegetariano	Arroz c/ frutos secos e brócolos	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de espinafres	FT S22
Prato	Febras grelhadas com cotovelinhos com feijão e salada <sup>1,3</sup>	FT C06, A14
Vegetariano	Feijão preto c/ cotovelinhos e tomate	
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 02 Mês: Fevereiro / Março Ano: 2018

## ALMOÇO- EMENTA

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** Cabeças de nabo com couve lombarda e cenoura FT S30

**Prato** Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada <sup>4</sup> FT P13, A05

**Vegetariano** Rissóis de legumes e lentilhas c/ arroz de legumes e salada

**Sob.** Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** Creme de courgettes FT S18

**Prato** Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista <sup>1,3,6,7</sup> FT C11, A12, SL11

**Vegetariano** Ovos mexidos c/ cogumelos laminados, espirais e salada mista

**Sob.** Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** Sopa de feijão verde com alho francês FT S34

**Prato** Pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup> FT P15, A15

**Vegetariano** Empadão de legumes c/ salada de alface, cebola e milho

**Sob.** Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** Creme de ervilhas FT S21

**Prato** Vitela estufada aos cubos com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup> FT C03, A11

**Vegetariano** Esparguete salteado c/ queijo e legumes

**Sob.** Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup> FT S03

**Prato** Maruca cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup> FT P11, A09

**Vegetariano** Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate

**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.