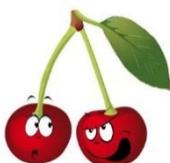




Semana de 02 a 06 Mês: Julho Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	FT S15
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz e salada mista 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 09 a 13 Mês: Julho Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

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	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Feijoada com arroz e legumes ^{1,12}	FT C07, A01
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve, cenoura, tomate e cebola)c/ arroz branco	
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 16 a 20 Mês: Julho Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada ^{1,3}	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 ^{2,4,14}	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 ^{1,3}	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 ⁴	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 ^{1,3}	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 23 a 27 Mês: Julho 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 ⁴ 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 ^{1,3,6,7} 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 ^{4,7} 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 ^{1,3} FT C03, A11

Vegetariano Esparguete salteado c/ queijo e legumes

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3} FT S03

Prato Maruca cozida com batata e legumes cozidos ⁴ 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.



Semana de 30 a 31 Mês: Julho 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

Prato

Vegetariano

Sob.

QUINTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

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.