

SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA								
1	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Bifes de frango panados c/ arroz legumes (1;3) Acomp- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	2	A	Sopa – Nabiças Prato – Salada de feijão frade, atum e ovo (3;4) Acomp – Pickles (12) Sobremesa- Fruta	3	A	Sopa – Abóbora Prato – Rancho (12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Gelatina	4	A	Sopa – Legumes Prato – Atum à brás (3;4) Acomp – Maionese (3) Sobremesa-Fruta	5	A	Sopa – Canja (1) Prato – Butelo c/ cascas e batata cozida (12) Acomp – Couve cozida Sobremesa-Fruta	6	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Solha estufada c/ batatas cozidas (4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Maçã cozida	7	A	Sopa – Cebola Prato – Costeletas grelhadas c/ batatas fritas e ovos estrelados (3) Acomp- Salada mista(12) Sobremesa-Fruta
1	J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Macedónia c/ delícias do mar (2;3;4;6;14) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	3	J	Sopa – Nabiças Prato – Arroz de frango (1) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	3	J	Sopa – Abóbora Prato – Chicharro Grelhado c/macedónia (4) Acomp - Molho verde Sobremesa-Fruta	4	J	Sopa – Legumes Prato – Massa à carbonara (1;7) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	5	J	Sopa – Canja (1) Prato – Arroz de legumes c/ Bolos de Bacalhau (1;4) Acomp – Pickles(12) Sobremesa-Fruta	6	J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Rissóis de peixe c/ massa e cogumelos (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta	7	J	Sopa – Cebola Prato – Massa de bacalhau (1;4) Salada-Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta
8	A	Sopa – Feijão branco Prato – Red-fish grelhado c/ arroz legumes (1;4) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa- Bavaoise ananás (7)	9	A	Sopa – Alho francês Prato – Febras de porco panadas c/ arroz de ervilhas (1;3) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	10	A	Sopa – Canja (1) Prato – Truta de escabeche c/ batatas(4;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Leite-Creme (7)	11	A	Sopa – Legumes Prato – Massa de vitela (1) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	12	A	Sopa – Couve Prato – Pataniscas de bacalhau c/ grão-de-bico (1;4) Acomp – Molho-verde Sobremesa-Fruta	13	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Esparguete c/ bifes de frango e cogumelos (1) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Dourada Grelhada C/Arroz de Legumes (1;4) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa- Gelado (12)
8	J	Sopa – Feijão branco Prato – Massa c/ rissóis de peixe (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	9	J	Sopa – Alho francês Prato – Carapaus grelhados C/Macedónia (4) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Salada de Frutas	10	J	Sopa – Canja (1) Prato – Hambúrguer grelhados c/ batatas fritas e ovo estrelado (3) Acomp – Salada Alfaca (12) Sobremesa- Fruta	11	J	Sopa – Legumes Prato – Piza (1;7;12) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	12	J	Sopa – Couve Prato – Piza à valenciana(1;2;3;4;6;14) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	13	J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Caldeirada de lulas (12; 14) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Mousse (7)	14	J	Sopa – Abóbora Prato – Massa c/ fiambre e cogumelos (1) Acomp- Salada Alfaca (12) Sobremesa-Fruta
15	A	Sopa – Cebola Prato – Lasanha de atum c/ legumes (1;4) Acomp- Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	16	A	Sopa – Feijão vermelho Prato – Bacalhau c/ natas (4;7) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	17	A	Sopa – Abóbora Prato – Rancho (12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	18	A	Sopa – Caldo-Verde Prato – Tentáculos C/Batata e broa no forno (1; 14) Acomp – Couve estufada Sobremesa- Fruta	19	A	Sopa – Grão de bico Prato – Esparguete à bolonhesa (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	20	A	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Solha frita c/ arroz de legumes (1;4) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	21	A	Sopa – Cebola Prato – Vitela estufada c/ puré e cogumelos Acomp –Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta
15	J	Sopa – Cebola Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;14) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	16	J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Esparguete c/ almôndegas (1) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Fruta	17	J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta	18	J	Sopa – Caldo-verde Prato – Arroz de frango (1) Acomp – Salada Alfaca (12) Sobremesa-Fruta	19	J	Sopa – Grão-de-bico Prato -Chicharro Grelhado c/ macedónia(4) Acomp. Molho verde Sobremesa- Fruta	20	J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Frango estufado c/ batatas Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta	21	J	Sopa – Cebola Prato – Massa c/ rissóis de peixe (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta
22	A	Sopa – Ervilhas Prato – Bacalhau assado na brasa C/Batatas a murro (4) Acomp – Molho verde Sobremesa- Pudim (3;7)	23	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Arroz de cabidela de frango; Acomp – salada mista Sobremesa-Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Atum à brás (3;4) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa Gelatina	25	A	Sopa – Legumes Prato – Arroz de pato (1;12) Acomp – Salada alface(12) Sobremesa-Fruta	26	A	Sopa – Alho-francês Prato – Robalo c/ batata no forno (4) Acomp – Molho verde Sobremesa-Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Feijoada; Acomp – Salada Mista Sobremesa-Pudim	28	A	Sopa – Legumes Prato – Filetes de Pescada Panados C/Arroz de Legumes (1;3;4) Acomp – Salada Alfaca (12) Sobremesa-Fruta
22	J	Sopa – Ervilhas Prato – Massa de atum(1;4) Acomp-Salada Alfaca (12) Sobremesa-Fruta	23	J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Massa de delícias (1;2;3;4;6;14) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	24	J	Sopa – Abóbora Prato – Moelas estufadas c/ massa (1) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-fruta	25	J	Sopa – Legumes Prato – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	26	J	Sopa – Alho-francês Prato – Massa c/ hambúrguer (1) Acomp – Salada Alfaca (12) Sobremesa-Fruta	27	J	Sopa – Couve Prato – Salsichas, ovo e batatas fritas (3;6;7;10) Acomp – Ketchup Sobremesa-Fruta	28	J	Sopa – Legumes Prato – Costeletas de porco grelhadas c/ massa (1) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta
29	A	Sopa – Couve Prato – Pataniscas de bacalhau c/ grão-de-bico (1;4) Acomp – Molho-verde Sobremesa-Fruta	30	A	Sopa – Abóbora Prato – Feijoada (12) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Fruta	31	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Salchichas c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;7;10) Acomp – Salada Alfaca (12) Sobremesa-fruta	32	A	Nota Informativa A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios: 1.Cereais que contenham glúten 2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos 3. Ovos e produtos à base de ovo 4. Peixes e produtos à base de peixe 5. Amendoins e produtos à base de amendoins 6.Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite	33	A	8. Frutos de casca rija 9.Aipo e produtos à base de aipo 10.Mustarda e produtos à base de mostarda 11.Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo 12.Dióxido de enxofre e sulfitos 13.Tremoço e produtos à base de tremoço 14.Moluscos e produtos à base de moluscos	34	A				
29	J	Sopa – Couve Prato – Massa com frutos do mar (1;2;3;4;6;14) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	30	J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta	31	J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Truta de escabeche c/ batatas(4;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	32	J		33	J		34	J				

Aprovada pela Diretora de Serviços _____ (Dr.ª Manuela Miranda) Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stocks.