

TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA									
		A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Entrecosto c/batatas no forno; <b>Acomp.</b> - Salada de alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	2		A	<b>Sopa</b> - Feijão-verde <b>Prato</b> – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Arroz doce (1;3;7)	3		A	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> – Filetes pescada c/ arroz de tomate (4) <b>Acomp.</b> Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	4		A	<b>Sopa</b> – Abóbora <b>Prato</b> -Carne de porco à alentejana (12;14) <b>Acomp.</b> -Pickles (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	5		A	<b>Sopa</b> - Alho francês <b>Prato</b> – Bacalhau c/ natas (4;7) <b>Acomp.</b> - Salada de alface (12) <b>Sobremesa</b> - Leite-creme (7)	6	
		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Bolos de bacalhau c/ macedónia (1;12) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta			J	<b>Sopa</b> - Feijão-verde <b>Prato</b> - Massa à bolonhesa (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta			J	<b>Sopa</b> -Espinafres <b>Prato</b> – Feijão frade c/ atum, batatas e ovo cozido (3;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta			J	<b>Sopa</b> – Abóbora <b>Prato</b> –Piza (1;7;12) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta			J	<b>Sopa</b> – Alho francês <b>Prato</b> –Hambúrguer c/ arroz de tomate (1;6;12) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		
7	A	<b>Sopa</b> - Cenoura <b>Prato</b> –Esparguete de vitela (1) <b>Acomp.</b> -Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	8	A	<b>Sopa</b> - Creme de legumes <b>Prato</b> – Pataniscas de bacalhau c/ grão e batatas (1;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta	9	A	<b>Sopa</b> – Grão de bico <b>Prato</b> – Febras panadas c/ arroz legumes (1;3) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Pudim flan (3;7)	10	A	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> – Solha frita c/ salada feijão verde e ovo cozido (3;4) <b>Acomp.</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	11	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> – Arroz de pato (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	12	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Cordeiro c/ batatas no forno <b>Acomp.</b> - salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	13	A	<b>Sopa</b> - Creme ervilhas <b>Prato</b> - Frango c/ batatas no forno <b>Acomp.</b> - Salada de alface (12) <b>Sobremesa</b> - Salada de frutas	
	J	<b>Sopa</b> - Cenoura <b>Prato</b> – Carapau grelhado c/ batatas e legumes (4) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> – Creme de legumes <b>Prato</b> - Barriga porco grelhada c/ massa (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> - Empadão de peixe e legumes (3;4;7) <b>Acomp.</b> - azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> – Massa c/ frutos do mar (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - Salada alface <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Trutas c/ macedónia (4) <b>Acomp.</b> – Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Rissóis de peixe c/ arroz de legumes (1;4) <b>Acomp.</b> - Pickles (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Creme ervilhas <b>Prato</b> - Macedónia c/ rissóis de marisco (1;2) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	
14	A	<b>Sopa</b> - Feijão verde <b>Prato</b> – Massa de atum c/ legumes, queijo gratinado no forno (1;4;7) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	15	A	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> – Bifes de Vitela, ovo estrelado e batatas fritas (3) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	16	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Filetes de pescada c/arroz de legumes (4) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	17	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> – Cozido à portuguesa (12) <b>Acomp.</b> - Legumes variados <b>Sobremesa</b> - Fruta	18	A	<b>Sopa</b> - Canja galinha (1) <b>Prato</b> –Carapaus fritos c/ arroz de tomate (1;4) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - fruta	19	A	<b>Sopa</b> - Couve <b>Prato</b> – Arroz de coelho (1) <b>Acomp.</b> -Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> -Gelatina	20	A	<b>Sopa</b> -Creme cenoura <b>Prato</b> -Caldeirada de lulas (12;14) <b>Acomp.</b> - Salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Maçã assada	
	J	<b>Sopa</b> - Feijão verde <b>Prato</b> – Arroz de legumes c/ omelete de cebola e salsa (1;3;4) <b>Acomp.</b> Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> – Arroz de tentáculos (1;14) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Massa de frango (1;12) <b>Acomp.</b> - Pickles (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4) <b>Acomp.</b> -Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Canja galinha (1) <b>Prato</b> – Massa c/ moelas (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Couve <b>Prato</b> - Solha estufada c/ batata cozida e legumes (3) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Creme cenoura <b>Prato</b> – Massa à carbonara (1;7) <b>Acomp.</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	
21	A	<b>Sopa</b> - Juliana <b>Prato</b> – Entrecosto c/ batatas no forno <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	22	A	<b>Sopa</b> - Alho francês <b>Prato</b> – Massa à bolonhesa (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	23	A	<b>Sopa</b> - Repolho <b>Prato</b> – Bifes de frango, cogumelos e arroz (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Maçã cozida	24	A	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> – Atum, ovo cozido c/ feijão frade (3;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde <b>Sobremesa</b> -Fruta	25	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> – Rodízio de carnes c/ arroz legumes (1) <b>Acomp.</b> - salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Aletria (1;3;7)	26	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> –Bacalhau à brás (3;4) <b>Acomp.</b> -Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	27	A	<b>Sopa</b> - Canja galinha (1) <b>Prato</b> –Caldeirada de cordeiro (12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Pudim ovos (3;7)	
	J	<b>Sopa</b> - Juliana <b>Prato</b> – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Alho francês <b>Prato</b> – Piza (1;7;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Repolho <b>Prato</b> –Trutas grelhadas c/ macedónia (3) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> – Massa de frango (1) <b>Acomp.</b> - salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Arroz doce (1;3;7)		J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> – Massa c/ almôndegas (1;3) <b>Acomp.</b> - Salada de alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> -Costeletas porco grelhadas c/ arroz (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Canja galinha (1) <b>Prato</b> - Massa c/ delícias (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	
28	A	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> - Bacalhau c/ natas (4;7) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	29	A	<b>Sopa</b> - Creme de cenoura <b>Prato</b> – Coelho estufado c/ batatas e pão torrado (1;12) <b>Acomp.</b> -salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	30	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Massa de atum c/ legumes, queijo gratinado no forno (1;4;7) <b>Acomp.</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta			<b>Nota Informativa</b> 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										
	J	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> –Frango grelhado c/ arroz de feijão (1) <b>Acomp.</b> Pickles (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Creme de cenoura <b>Prato</b> – Rodízio de peixe c/ arroz de legumes (1;4) <b>Acomp.</b> - salada alface (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> – Salsichas c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;10) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Maçã cozida													

Aprovada pela Diretora de Serviços \_\_\_\_\_ (Dr.ª Manuela Miranda)

Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stocks