

TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA								
1	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> - Frango c/ Batatas no Forno <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	2	A	<b>Sopa</b> - Cenoura <b>Prato</b> - Massa de Atum c/tomate, legumes e queijo gratinado no forno (1;4;7) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	3	A	<b>Sopa</b> - Couve <b>Prato</b> -Caldeirada de cordeiro (12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Mousse de Chocolate (7)	4	A	<b>Sopa</b> -Canja galinha (1) <b>Prato</b> -Arroz de coelho (1) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	5	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> -Bacalhau à Brás (3;4) <b>Acomp.</b> -Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	6	A	<b>Sopa</b> -Feijão verde <b>Prato</b> - Cozido à portuguesa (12) <b>Acomp.</b> - Legumes cozidos <b>Sobremesa</b> - Fruta	7	A	<b>Sopa</b> - Ervilhas <b>Prato</b> - Filetes de pescada estufado c/ puré (4;7) <b>Acomp.</b> -Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta
	J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> -Arroz à valenciana (1;2;3;4;6;12;14) <b>Acomp.</b> -Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Cenoura <b>Prato</b> -Arroz de frango (1) <b>Acomp.</b> -Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Couve <b>Prato</b> - Filetes de pescada c/ macedónia (1;3;4) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Canja galinha (1) <b>Prato</b> - Massa c/ rissóis de peixe (1;4) <b>Acomp.</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> - Moelas c/ massa (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Feijão verde <b>Prato</b> - Macedónia c/ delícias (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Bavaroise de Ananás (7)		J	<b>Sopa</b> - Ervilhas <b>Prato</b> - Bifanas c/ esparguete (1;12) <b>Acomp.</b> - salada mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta
8	A	<b>Sopa</b> - Alho francês <b>Prato</b> - Feijoada (1;12) <b>Acomp.</b> -Arroz Branco e salada alfaca (1;12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	9	A	<b>Sopa</b> - Tomate <b>Prato</b> -Solha frita c/ Salada Russa (3;4) <b>Acomp.</b> -molho verde (12) <b>Sobremesa</b> -Gelatina	10	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> - Francesinha (1;6;7;8;10) <b>Acomp.</b> - Batatas fritas <b>Sobremesa</b> - Pudim flãñ (3;7)	11	A	<b>Sopa</b> - Grão de bico <b>Prato</b> Bacalhau assado na brasa c/ batatas a murro (4) <b>Acomp.</b> - salada alfaca (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta	12	A	<b>Sopa</b> - Canja (1) <b>Prato</b> - Febras panadas c/ arroz de tomate (1;3) <b>Acomp.</b> - salada feijão verde <b>Sobremesa</b> -Fruta	13	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> -Dourada no forno c/ batatas (4) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Gelatina	14	A	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> - Paella à Valenciana (1;2;3;6;7;10;14) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (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> -Tomate <b>Prato</b> -Strogonoff de Frango c/ Massa (1;7) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <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> -Grão de bico <b>Prato</b> -Barriga Porco Grelhada c/ massa (1) <b>Acomp.</b> - azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Canja (1) <b>Prato</b> -Salada Russa c/ delícias desfiadas (2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> - Maionese (1;3;10) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Massa c/ almôndegas (1;3) <b>Acomp.</b> - Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Espinafres <b>Prato</b> -Feijão frade, atum e ovo cozido (3;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta
15	A	<b>Sopa</b> - Creme ervilhas <b>Prato</b> -Atum à brás (3;4) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	16	A	<b>Sopa</b> - Repolho <b>Prato</b> - Arroz de Pato (1;12) <b>Acomp.</b> - Pickles (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	17	A	<b>Sopa</b> - Cebola <b>Prato</b> -Salmão grelhado c/ macedónia (3;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde <b>Sobremesa</b> - Leite Creme c/ Maça (7)	18	A	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> - Massa à bolonhesa (1;12) <b>Acomp.</b> -Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	19	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Jardineira, <b>Acomp.</b> - Cenoura Ralada (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	20	A	<b>Sopa</b> -Canja galinha (1) <b>Prato</b> - Filetes de pescada c/ Arroz de feijão (1;3;4) <b>Acomp.</b> - salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Salada de Fruta	21	A	<b>Sopa</b> - Couve <b>Prato</b> - Massa de vitela (1) <b>Acomp.</b> -Salada alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - gelado (7)
	J	<b>Sopa</b> - Creme ervilhas <b>Prato</b> - Carne Porco à Alentejana (12;14) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca(12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Repolho <b>Prato</b> - Massa de paloco (1;3) <b>Acomp.</b> Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Cebola <b>Prato</b> -Moelas c/ arroz (1;12) <b>Acomp.</b> - Azeitonas (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Legumes <b>Prato</b> -Arroz de Frango (1;12) <b>Acomp</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Arroz de Frango c/ feijão-frade (3;4) <b>Acomp.</b> - Molho verde <b>Sobremesa</b> -Fruta		J	<b>Sopa</b> - Canja galinha (1) <b>Prato</b> -Empadão de Carne (3;7;12) <b>Acomp.</b> - Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Couve <b>Prato</b> -Bolos de bacalhau c/ arroz de feijão vermelho (1;3;4) <b>Acomp.</b> - salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta
22	A	<b>Sopa</b> -Creme cenoura <b>Prato</b> -Caldeirada de lulas (12;14) <b>Acomp.</b> -Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> -Maça Assada	23	A	<b>Sopa</b> -Grão de bico <b>Prato</b> -Coelho à caçador c/ batatas e pão torrado (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	24	A	<b>Sopa</b> - Creme de Legumes <b>Prato</b> - Truta grelhada c/ arroz de ervilhas (1;4) <b>Acomp.</b> -Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Pudim Flan (3;7)	25	A	<b>Sopa</b> -Creme ervilhas <b>Prato</b> - Rancho (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta	26	A	<b>Sopa</b> -Espinafres <b>Prato</b> - Massa de bacalhau (1;4) <b>Acomp.</b> - Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	27	A	<b>Sopa</b> - Alho Francês <b>Prato</b> - Arroz de frango de cabidela (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Gelatina	28	A	<b>Sopa</b> - Canja (1) <b>Prato</b> - Bacalhau c/ natas (4;7) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - gelado (7)
	J	<b>Sopa</b> -Creme cenoura <b>Prato</b> -Moelas c/ arroz de legumes (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada mista (12) <b>Sobremesa</b> : Fruta		J	<b>Sopa</b> - Grão-de-bico <b>Prato</b> -Chicharro Grelhado c/ macedónia (4) <b>Acomp.</b> Molho verde <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -Creme de Legumes <b>Prato</b> -Rojões estufados c/ massa (1;12) <b>Acomp.</b> - Legumes <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> -creme de ervilhas <b>Prato</b> - Omelete de Cebola e atum c/ Arroz (1;3;4) <b>Acomp.</b> - Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Espinafres <b>Prato</b> - Costeleta porco grelhada c/ Macedónia; <b>Acomp.</b> Molho Verde <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Alho Francês <b>Prato</b> -Massa c/ frutos do mar (1;2;3;4;6;14) <b>Acomp.</b> Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta		J	<b>Sopa</b> - Canja (1) <b>Prato</b> -Massa de frango (1;12) <b>Acomp.</b> - Salada Mista (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta
29	A	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Salsichas à brás (3;6;7;10) <b>Acomp.</b> - Salada Tomate (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta	30	A	<b>Sopa</b> - Feijão vermelho <b>Prato</b> - Lasanha de atum c/ tomate e legumes (1;4;7) <b>Acomp.</b> - Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	<p><b>Nota Informativa</b></p> <p>A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cereais que contenham glúten</li> <li>Crustáceos e produtos à base de crustáceos</li> <li>Ovos e produtos à base de ovo</li> <li>Peixes e produtos à base de peixe</li> <li>Amendoins e produtos à base de amendoins</li> <li>Soja e produtos à base de soja</li> <li>Leite e produtos à base de leite</li> <li>Frutos de casca rija</li> <li>Frutos de casca rija</li> <li>Aipo e produtos à base de aipo</li> <li>Mostarda e produtos à base de mostarda</li> <li>Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo</li> <li>Dióxido de enxofre e sulfitos</li> <li>Tremoço e produtos à base de tremoço</li> <li>Moluscos e produtos à base de molusco</li> </ol>						31	J	<b>Sopa</b> - Abóbora <b>Prato</b> - Massa c/ rissóis de peixe (1;4) <b>Acomp.</b> -Salada Alfaca (12) <b>Sobremesa</b> - Fruta	32	J	<b>Sopa</b> - Feijão vermelho <b>Prato</b> -Hambúrgueses c/ batatas fritas e ovo estrelado (1;3;5;12) <b>Acomp.</b> - Salada tomate (12) <b>Sobremesa</b> -Fruta			

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

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