

| SEXTA-FEIRA |   | SÁBADO   |   | DOMINGO |  | SEGUNDA-FEIRA |   | TERÇA-FEIRA   |    | QUARTA-FEIRA |   | QUINTA-FEIRA |   |  |    |   |   |   |   |  |
|-------------|---|--|---|---------|--|---------------|---|---|----|--------------|---|--------------|---|--|----|---|---|---|---|--|
| 1           | A | Sopa – Creme Cenoura<br>Prato – Peru c/ batatas no forno (12)<br>Acomp – Salada alface (12)<br>Sobremesa-Bolo-rei (1;3;7;8)            | 2 | A       | Sopa – Nabiças<br>Prato – Massa c/ atum, queijo gratinado no forno (1;4;7)<br>Acomp – Pickles (12)<br>Sobremesa-Fruta          | 3             | A | Sopa – Abóbora<br>Prato – Rancho (12)<br>Acomp – Salada mista (12)<br>Sobremesa- Gelatina   | 4  | A            | Sopa – Legumes<br>Prato – Atum à brás (3;4)<br>Acomp – Maionese (3)<br>Sobremesa-Fruta  | 5            | A | Sopa – Canja (1;3)<br>Prato – Empadão de carne (3;7)<br>Acomp – Pickles (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 6  | A | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Carne de porco à alentejana (12;14)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Maçã cozida      | 7 | A | Sopa – Cebola<br>Prato – Costeletas grelhadas c/ batatas fritas e ovos estrelados (3)<br>Acomp- Salada mista (12)<br>Sobremesa-Fruta |
| 1           | J | Sopa – Creme Cenoura<br>Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;12;14)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa- Fruta                       | 3 | J       | Sopa – Nabiças<br>Prato – Quiche (1,2,3,4,7,12,14)<br>Acomp-Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                               | 3             | J | Sopa – Abóbora<br>Prato – Chicharro Grelhado c/macedónia (4)<br>Acomp - Molho verde<br>Sobremesa- Fruta                                       | 4  | J            | Sopa – Legumes<br>Prato – Farandôla de carne (1;7;12)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 5            | J | Sopa – Canja (1;3)<br>Prato – Arroz de legumes c/ Bolos de Bacalhau (1;4)<br>Acomp – Pickles (12)<br>Sobremesa-Fruta   | 6  | J | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Rissóis de peixe c/ massa e cogumelos (1;4;12)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta | 7 | J | Sopa – Cebola<br>Prato – Penne c/ervilhas, Fiambre e salchichas (1;6;7;10)<br>Salada-Azeitonas (12)<br>Sobremesa-Fruta               |
| 8           | A | Sopa – Feijão branco<br>Prato – Red-fish grelhado c/ arroz legumes (1)<br>Acomp – Salada alface (12)<br>Sobremesa-Bavaroise ananás (7) | 9 | A       | Sopa – Alho francês<br>Prato – Febras de porco panadas c/ arroz de ervilhas (1;3)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa-Fruta | 10            | A | Sopa – Canja (1;3)<br>Prato – Lasanha de frango (1;7;12)<br>Acomp – Salada mista (12)<br>Sobremesa- Leite-Creme (7)                           | 11 | A            | Sopa – Legumes<br>Prato – Massa à lavrador (1;12)<br>Acomp-Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta   | 12           | A | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Esparguete c/ bifés de frango e cogumelos (1;12)<br>Acomp- Salada tomate (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 13 | A | Sopa – Abóbora<br>Prato – Dourada Grelhada C/Arroz de Legumes (1;4)<br>Acomp - Salada Mista (12)<br>Sobremesa- Gelado (7)     |   |   |  |
|             | J | Sopa – Feijão branco<br>Prato – Tortilha tenzo (3;4;12)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                                |   | J       | Sopa – Alho francês<br>Prato – Carapaus grelhados C/Macedónia(4)<br>Acomp – Salada Tomate (12)<br>Sobremesa-Salada de Frutas   |               | J | Sopa – Canja (1;3)<br>Prato - Hambúrguer grelhados c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;12)<br>Acomp – Salada Alface(12)<br>Sobremesa-fruta |    | J            | Sopa – Legumes<br>Prato – Piza (1;7;12)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa-Fruta  |              | J | Sopa – Couve<br>Prato – Arroz à valenciana (1;2;3;4;6;12;14)<br>Acomp- Salada tomate (12)<br>Sobremesa-Fruta   |    | J | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Quiche (1,2,3,4,7,12,14)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa- Mousse (3;7)                  |   | J | Sopa – Abóbora<br>Prato – Massa c/ fiambre e cogumelos (1;12)<br>Acomp-Salada Alface (12)<br>Sobremesa-Fruta                         |
| 1           | A | Sopa – Cebola<br>Prato – Lasanha de atum c/ legumes (1;4;7;12)<br>Acomp- Salada de alface (12)<br>Sobremesa-Fruta                      | 1 | A       | Sopa – Feijão vermelho<br>Prato – Bacalhau c/ natas (4;7)<br>Acomp – Salada mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                      | 1             | A | Sopa – Abóbora<br>Prato – Chilli de carne (12)<br>Acomp – Arroz branco (1)<br>Sobremesa-Fruta   | 1  | A            | Sopa – Caldo-Verde<br>Prato – Tentáculos C/Batata no forno (14)<br>Acomp – Couve estufada<br>Sobremesa-   | 1            | A | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Esparguete à bolonhesa (1;12)<br>Acomp- Salada mista (12)<br>Sobremesa- Fruta   | 2  | A | Sopa – Creme de Cenoura<br>Prato – Solha frita c/ arroz de legumes (1;4)<br>Acomp – Salada mista (12)<br>Sobremesa-Fruta      | 2 | A | Sopa – Cebola<br>Prato – Vitela estufada c/ puré e cogumelos (7;12)<br>Acomp – Salada de alface (12)<br>Sobremesa-Fruta              |
| 5           | J | Sopa – Cebola<br>Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;12;14)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                            | 6 | J       | Sopa – Feijão vermelho<br>Prato – Esparguete c/ almôndegas (1;3)<br>Acomp – Salada alface (12)<br>Sobremesa-Fruta              | 7             | J | Sopa – Abóbora<br>Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4)<br>Acomp- Molho-Verde<br>Sobremesa-Fruta   | 8  | J            | Sopa – Caldo-verde<br>Prato – Arroz de frango (1)<br>Acomp – Salada Alface (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 9            | J | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato - Chicharro Grelhado c/ macedónia (4)<br>Acomp. Molho verde<br>Sobremesa- Fruta   | 0  | J | Sopa – Creme de Cenoura<br>Prato – Frango estufado c/ batatas<br>Acomp – Salada Tomate (12)<br>Sobremesa-Fruta                | 1 | J | Sopa – Cebola<br>Prato – Massa c/ rissóis de peixe (1;4)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                             |
| 2           | A | Sopa – Ervilhas<br>Prato – Bacalhau assado na brasa C/Batatas a murro (4)<br>Acomp – Molho verde<br>Sobremesa- Pudim                   | 2 | A       | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Arroz de cabidela de frango (1;12)<br>Acomp – Salada mista (12)<br>Sobremesa-Fruta              | 2             | A | Sopa – Abóbora<br>Prato – Atum à brás (3;4)<br>Acomp – Azeitonas (12)<br>Sobremesa- Gelatina  | 2  | A            | Sopa – Legumes<br>Prato – Arroz de pato(1;12)<br>Acomp – Salada alface (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 2            | A | Sopa – Alho-francês<br>Prato – Feijoada de marisco (1;2;3;4;6;12;14)<br>Acomp – Pickles (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 2  | A | Sopa – Couve<br>Prato – Alheiras, chouriças c/ batatas cozidas (1;12)<br>Acomp – Couve<br>Sobremesa-Pudim (3;7)               | 2 | A | Sopa – Legumes<br>Prato – Filetes de Pescada Panados C/Arroz de Legumes (1;4)<br>Acomp – Salada Alface (12)<br>Sobremesa-Fruta       |
|             | J | Sopa – Ervilhas<br>Prato – Massa de atum (1;4)<br>Acomp-Salada Alface (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 3 | J       | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Tortilha tenzo (3;4;12)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta                         | 3             | J | Sopa – Abóbora<br>Prato – Pipis estufados c/ massa (1;12)<br>Acomp – Salada mista<br>Sobremesa-fruta  | 3  | J            | Sopa – Legumes<br>Prato – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4)<br>Acomp – Salada Mista (12)<br>Sobremesa-Fruta   | 3            | J | Sopa – Alho-francês<br>Prato – Massa c/ atum gratinada c/ queijo (1;4;7)<br>Acomp – Salada Alface (12)<br>Sobremesa-Fruta  | 3  | J | Sopa – Couve<br>Prato – Salsichas, ovo e batatas fritas (3;6;7;10)<br>Acomp –Ketchup<br>Sobremesa-Fruta                       | 3 | J | Sopa – Legumes<br>Prato – Costeletas de porco grelhadas c/ massa (1)<br>Acomp –Salada Tomate (12)<br>Sobremesa-Fruta                 |
| 2           | A | Sopa – Couve<br>Prato – Pataniscas de bacalhau c/ grão-de-bico (1;4)<br>Acomp –Molho-verde<br>Sobremesa-Fruta                          | 3 | A       | Sopa – Abóbora<br>Prato – Feijoada (12)<br>Acomp – Arroz branco (1)<br>Sobremesa-Fruta   | 3             | A | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Massa à bolonhesa (1;7;12)<br>Acomp – Salada Alface (12)<br>Sobremesa-fruta                                    | 3  | A            | <b>Nota Informativa</b><br>A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios:<br>1.Cereais que contenham glúten<br>2.Crustáceos e produtos à base de crustáceos<br>3. Ovos e produtos à base de ovo<br>4. Peixes e produtos à base de peixe<br>5. Amendoins e produtos à base de amendoins<br>6. Soja e produtos à base de soja<br>7. Leite e produtos à base de leite | 3            | A | 8. Frutos de casca rija<br>9. Aipo e produtos à base de aipo<br>10. Mostarda e produtos à base de mostarda<br>11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo<br>12. Dióxido de enxofre e sulfitos<br>13. Tremoço e produtos à base de tremoço<br>14. Moluscos e produtos à base de molusco | 3  | A |   | 3 | A |  |
| 9           | J | Sopa – Couve<br>Prato – Massa com frutos do mar (1;2;3;4;6;12;14)<br>Acomp- Salada tomate (12)<br>Sobremesa-Fruta                      | 0 | J       | Sopa – Abóbora<br>Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4)<br>Acomp- Molho-Verde<br>Sobremesa-Fruta                          | 1             | J | Sopa – Grão-de-bico<br>Prato – Quiche (1,2,3,4,7,12,14)<br>Acomp –Salada mista (12)<br>Sobremesa- Fruta                                       | 1  | J            |   | 1            | J |  | 1  | J |   |   |   |  |

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