

JANEIRO 2023

		DOMINGO			SEGUNDA-FEIRA			TERÇA-FEIRA			QUARTA-FEIRA			QUINTA-FEIRA			SEXTA-FEIRA			SÁBADO	
1	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Cordeiro/Perú c/ batata no forno (12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa – Sonhos/Filhó (3;7)	2	A	Sopa – Nabiças Prato – Lasanha de atum c/ alho francês (1;4;7) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	3	A	Sopa – Abóbora Prato – Frango c/ batatas no forno Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Gelatina	4	A	Sopa – Legumes Prato – Truta de escabeche ou filites de pescada (4;12) Acomp – Batata cozida Sobremesa-Fruta	5	A	Sopa – Canja (1) Prato – Massa à bolonhesa (1;12) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	6	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Carne de porco à alentejana (12;14) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Maçã cozida	7	A	Sopa – Cebola Prato – Alheira, chouriça c/ batatas, feijão vermelho (12) Acomp – Couve Sobremesa-Fruta	
	J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Salada russa c/ delícias (2;3;4;6;12;14) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Nabiças Prato – Pizza (1;7;12) Acomp-Batata frita palha Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Chicharro Grelhado c/macedónia (4) Acomp - Molho verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Canja (1) Prato – Farandóla de carne (1) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Canja (1) Prato – Arroz de legumes c/ Bolos de Bacalhau (1;4) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Rissóis de peixe c/ massa e cogumelos (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Penne c/ervilhas, Fiambre e salchichas (3;6;7;10) Salada-Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	
8	A	Sopa – Feijão branco Prato – Salmão grelhado c/ arroz legumes (1;4) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Bavaroise ananás (7)	9	A	Sopa – Alho francês Prato – Febras de porco panadas c/ arroz de ervilhas (1;3) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	10	A	Sopa – Canja (1) Prato – Bacalhau à espanhola (4) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa- Leite-Creme (3;7)	11	A	Sopa – Legumes Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	12	A	Sopa – Couve Prato – Pataniscas de bacalhau c/ grão-de-bico (1;3;4) Acomp – Molho-verde Sobremesa-Fruta	13	A	Sopa – Grão de bico Prato – Esparguete c/ bifés de frango e cogumelos (1;7) Acomp- Salada tomate (7) Sobremesa-Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Empadão de peixe e legumes (4;7) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa-gelado (7)	
	J	Sopa – Feijão branco Prato – Tortilha tenzo (3;12) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Alho francês Prato – Carapaus grelhados C/Macedónia (4) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Salada de Frutas		J	Sopa – Canja Prato – Hambúrguer grelhados c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;12) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Piza (1;7;12) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Arroz c/ pipis (1;12) Acomp- salada tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Quiche (3;7;12) Acomp -Azeitonas (12) Sobremesa-Mousse (3;7)		J	Sopa – Abóbora Prato – Massa de bacalhau (1;4) Acomp- Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	
15	A	Sopa – Cebola Prato – Frango assado c/ macedónia Acomp- Azeitonas (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 – Chilli de carne (12) Acomp – Arroz branco (1) Sobremesa-Fruta	18	A	Sopa – Caldo-Verde Prato – Tentáculos C/Batata no forno (14) Acomp – Couve estufada Sobremesa-Fruta	19	A	Sopa – Grão de bico Prato – Lasanha de atum e alho francês (1;4;7) Acomp- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	20	A	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Solha frita c/ arroz de legumes (1;3;4) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	21	A	Sopa – Cebola Prato – Frango à brás (3) Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	
	J	Sopa – Cebola Prato – Arroz à valenciana (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Esparguete c/ almôndegas (1;6) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Filites de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Caldo-verde Prato – Arroz c/ moelas estufadas (1;12) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa - Grão-de-bico Prato – Salada russa c/ delícias desfiadas (2;3;4;6;12;14) Acomp – Maionese (3) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Pizza (1;7;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Massa c/ rissóis de peixe (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	
22	A	Sopa – Ervilhas Prato – Bacalhau à Braga (4;12) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Pudim (3;7)	23	A	Sopa – Grão de bico Prato – Arroz de carne (1) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Lasanha de atum c/ alho francês (1;4;7) 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 – Feijoada de marisco (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Strogonof de carne de porco c/ arroz (1;7;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Pudim (3;7)	28	A	Sopa – Legumes Prato – Filetes de Pescada estufados C/ puré (4;7) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	
	J	Sopa – Ervilhas Prato – Farandóla (1;3;7;12) Acomp-Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Tortilha tenzo (3;7;12) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Pipis estufados c/ massa (1;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Alho-francês Prato – Massa c/ delícias gratinada c/ queijo (1;2;3;4;6;7;14) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Salsichas, ovo e batatas fritas (3;6;7;10) Acomp – Ketchup Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Costeletas de porco grelhadas c/ massa (1) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta	
29	A	Sopa – Couve Prato – Paella (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	30	A	Sopa – Abóbora Prato – Feijoada (12) Acomp – Arroz branco (1) Sobremesa-Fruta	31	A	Sopa – Grão de bico Prato – Francesinha (1;3;7;12) Acomp – Batata frita Sobremesa-Fruta	<p><b>Nota Informativa</b> A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Cereais que contenham glúten</li> <li>2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos</li> <li>3. Ovos e produtos à base de ovo</li> <li>4. Peixes e produtos à base de peixe</li> <li>5. Amendoins e produtos à base de amendoins</li> <li>6. Soja e produtos à base de soja</li> <li>7. Leite e produtos à base de leite</li> <li>8. Frutos de casca rija</li> <li>9. Aipo e produtos à base de aipo</li> <li>10. Mostarda e produtos à base de mostarda</li> <li>11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo</li> <li>12. Dióxido de enxofre e sulfitos</li> <li>13. Tremoço e produtos à base de tremoço</li> <li>14. Moluscos e produtos à base de molusco</li> </ul>												
	J	Sopa – Couve Prato – Massa de bacalhau (1;4) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Quiche (3;7;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta													

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