

| DOMINGO |   | SEGUNDA-FEIRA  |    | TERÇA-FEIRA |  | QUARTA-FEIRA |   | QUINTA-FEIRA   |   | SEXTA-FEIRA |   | SÁBADO |   |  |    |   |  |    |   |  |
|---------|---|--|----|-------------|--|--------------|---|--|---|-------------|---|--------|---|--|----|---|--|----|---|--|
| 1       | A | <b>Sopa:</b> Couve e grão-de-bico<br><b>Prato:</b> Abrótea grelhada c/ batata cozida 4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época            | 2  | A           | <b>Sopa:</b> Legumes<br><b>Prato:</b> Barriga de porco c/ massa penne 1;3<br><b>Acomp.:</b> Salada de pepino e tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                               | 3            | A | <b>Sopa:</b> Agrião e feijão branco 12<br><b>Prato:</b> Arroz de lulas 12;14<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                                     | 4   | A           | <b>Sopa:</b> Nabo<br><b>Prato:</b> Bifes de vitela c/ cebolada e batata cozida 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época             | 5      | A | <b>Sopa:</b> Feijão branco<br><b>Prato:</b> Rissóis de peixe c/ massa esparguete 1;3;4<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Maçã cozida      | 6  | A | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura<br><b>Prato:</b> Entrecosto grelhado c/ arroz de couve<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época     | 7  | A | <b>Sopa:</b> Camponesa 12<br><b>Prato:</b> Pescada cozida c/ batata cozida 4;12<br><b>Acomp.:</b> Feijão verde cozido 12<br><b>Sobremesa:</b> Barb. ananás 7 |
|         | J | <b>Sopa:</b> Couve e grão-de-bico<br><b>Prato:</b> Bife de frango c/ cogumelos e arroz 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época        |    | J           | <b>Sopa:</b> Legumes<br><b>Prato:</b> Bacalhau grelhado c/ batatas a murro 4;12<br><b>Acomp.:</b> Curgete assada 12<br><b>Sobremesa:</b> Pera cozida                                       |              | J | <b>Sopa:</b> Agrião e feijão branco 12<br><b>Prato:</b> Pipis estufados c/ massa 1;3;12<br><b>Acomp.:</b> Brócolos assados 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                      |   | J           | <b>Sopa:</b> Nabo<br><b>Prato:</b> Carapau grelhado c/ arroz de legumes 4<br><b>Acomp.:</b> Couve roxa e cebola 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                  |        | J | <b>Sopa:</b> Feijão branco<br><b>Prato:</b> Moelas estufadas c/ batata cozida 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de pepino 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época     |    | J | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura<br><b>Prato:</b> Cavala grelhada c/ massa de tomate 1;3;4<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época      |    | J | <b>Sopa:</b> Camponesa 12<br><b>Prato:</b> Arroz de pato 6;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                      |
| 8       | A | <b>Sopa:</b> Couve-lombarda<br><b>Prato:</b> Ovos mexidos c/ massa 1;3<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                               | 9  | A           | <b>Sopa:</b> Canja de galinha 1;3<br><b>Prato:</b> Corvina estufada c/ arroz de legumes 4<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                            | 10           | A | <b>Sopa:</b> Ervilhas 12<br><b>Prato:</b> Coelho estufado c/ puré 7;12<br><b>Acomp.:</b> Brócolos cozidos 12<br><b>Sobremesa:</b> Pera cozida  | 11  | A           | <b>Sopa:</b> Abóbora<br><b>Prato:</b> Bacalhau cozido c/ grão 4<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Leite creme c/ maçã 1;3;7;12                     | 12     | A | <b>Sopa:</b> Cebola<br><b>Prato:</b> Frango assado c/ arroz de cogumelos 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de pepino e tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | 13 | A | <b>Sopa:</b> Feijão frade e couve<br><b>Prato:</b> Caldeirada de lulas 12;14<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                 | 14 | A | <b>Sopa:</b> Brócolos 12<br><b>Prato:</b> Massa à lavrador 1;3;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                      |
|         | J | <b>Sopa:</b> Couve-lombarda<br><b>Prato:</b> Carapaus grelhados c/ macedónia 4;12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época  |    | J           | <b>Sopa:</b> Canja de galinha 1;3<br><b>Prato:</b> Hambúrguer de aves grelhado c/ massa 1;3;6;10;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de pepino e couve roxa 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época |              | J | <b>Sopa:</b> Ervilhas 12<br><b>Prato:</b> Arroz de tentáculos 14<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época   |   | J           | <b>Sopa:</b> Abóbora<br><b>Prato:</b> Febras de porco grelhadas c/ batata cozida 12<br><b>Acomp.:</b> Cenoura cozida 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época             |        | J | <b>Sopa:</b> Cebola<br><b>Prato:</b> Omelete de cebola e atum c/ arroz de feijão 3;4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Maçã assada |    | J | <b>Sopa:</b> Feijão frade e couve<br><b>Prato:</b> Bifana de porco grelhada c/ arroz 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época  |    | J | <b>Sopa:</b> Brócolos 12<br><b>Prato:</b> Empadão de peixe 3;4;7<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                       |
| 15      | A | <b>Sopa:</b> Alho francês 12<br><b>Prato:</b> Filetes de pescada estufados c/ arroz de tomate 4<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época      | 16 | A           | <b>Sopa:</b> Feijão verde 12<br><b>Prato:</b> Francesinha c/ batatas fritas 3;6;7;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Pera cozida                                    | 17           | A | <b>Sopa:</b> Creme de legumes 12<br><b>Prato:</b> Peixe vermelho estufado c/ massa rigatoni 1;3;4<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Mousse chocolate 3;6;7;12 | 18  | A           | <b>Sopa:</b> Juliana 12<br><b>Prato:</b> Arroz de carne 12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época  | 19     | A | <b>Sopa:</b> Repolho<br><b>Prato:</b> Bacalhau à espanhola 4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Maçã cozida                             | 20 | A | <b>Sopa:</b> Grão-de-bico<br><b>Prato:</b> Entrecosto assado c/ massa rigatoni 1;3<br><b>Acomp.:</b> Curgete assada 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época         | 21 | A | <b>Sopa:</b> Legumes<br><b>Prato:</b> Pescada estufada c/ arroz de feijão 4<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época        |
|         | J | <b>Sopa:</b> Alho francês 12<br><b>Prato:</b> Massa de coelho 1;3;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                                 |    | J           | <b>Sopa:</b> Feijão verde 12<br><b>Prato:</b> Chicharro grelhado c/ arroz de ervilhas 4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                           |              | J | <b>Sopa:</b> Creme de legumes 12<br><b>Prato:</b> Jardineira de frango 12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época  |   | J           | <b>Sopa:</b> Juliana 12<br><b>Prato:</b> Lasanha de atum c/ alho francês 1;3;4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época             |        | J | <b>Sopa:</b> Repolho<br><b>Prato:</b> Peru estufado c/ arroz primavera 12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                |    | J | <b>Sopa:</b> Grão-de-bico<br><b>Prato:</b> Atum à brás c/ alho francês 3;4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                |    | J | <b>Sopa:</b> Legumes<br><b>Prato:</b> Coelho grelhado c/ massa de tomate 1;3<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época       |
| 22      | A | <b>Sopa:</b> Canja de galinha 1;3<br><b>Prato:</b> Almondéguas de aves c/ batata cozida 3;6;7;12<br><b>Acomp.:</b> Brócolos cozidos 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | 23 | A           | <b>Sopa:</b> Caldo-verde<br><b>Prato:</b> Sardinha assada c/ batatas cozidas 4<br><b>Acomp.:</b> Pimentos 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época   | 24           | A | <b>Sopa:</b> Primavera 12<br><b>Prato:</b> Feijoada c/ arroz simples 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                                      | 25  | A           | <b>Sopa:</b> Creme de abóbora<br><b>Prato:</b> Corvina assada c/ batatas assadas 4;12<br><b>Acomp.:</b> Couve-flor assada 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época        | 26     | A | <b>Sopa:</b> Espinafres<br><b>Prato:</b> Massa de salsichas de aves 1;3;6;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época             | 27 | A | <b>Sopa:</b> Lentilhas vermelhas<br><b>Prato:</b> Dourada grelhada c/ arroz de cenoura 4<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | 28 | A | <b>Sopa:</b> Couve<br><b>Prato:</b> Empadão de frango 3;7<br><b>Acomp.:</b> Salada de couve roxa e pepino 12<br><b>Sobremesa:</b> Pudim Flan 3;7             |
|         | J | <b>Sopa:</b> Canja de galinha 1;3<br><b>Prato:</b> Solha grelhada c/ arroz de legumes 4<br><b>Acomp.:</b> Salada de pepino 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época          |    | J           | <b>Sopa:</b> Caldo-verde<br><b>Prato:</b> Vitela estufada c/ puré e cogumelos 7;12<br><b>Acomp.:</b> Couve-flor cozida 12<br><b>Sobremesa:</b> Pera cozida                                 |              | J | <b>Sopa:</b> Primavera 12<br><b>Prato:</b> Massa c/ delicias e queijo gratinado 1;3;4;7;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                   |   | J           | <b>Sopa:</b> Creme de abóbora<br><b>Prato:</b> Peito de frango cozido c/ arroz de brócolos 12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época |        | J | <b>Sopa:</b> Espinafres<br><b>Prato:</b> Bacalhau com natas 4;6;7;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Maçã assada                        |    | J | <b>Sopa:</b> Lentilhas vermelhas<br><b>Prato:</b> Farandole de carne 1;3;12<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                  |    | J | <b>Sopa:</b> Couve<br><b>Prato:</b> Cação assado c/ arroz de feijão 4<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época              |
| 29      | A | <b>Sopa:</b> Favas 12<br><b>Prato:</b> Massa c/ frutos do mar 1;2;3;4;12;14<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                      | 30 | A           | <b>Sopa:</b> Creme de curgete<br><b>Prato:</b> Stroganoff de frango c/ arroz de legumes 6;7;10<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Pera cozida                          | 31           | A | <b>Sopa:</b> Feijão branco 12<br><b>Prato:</b> Stroganoff de frango c/ arroz 6;7;10<br><b>Acomp.:</b> Salada de tomate 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                          | <p><b>Nota Informativa</b><br/>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>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> |             |   |        |   |  |    |   |  |    |   |  |
|         | J | <b>Sopa:</b> Favas 12<br><b>Prato:</b> Rojões c/ batata cozida 12<br><b>Acomp.:</b> Couve cozida 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época                                    |    | J           | <b>Sopa:</b> Creme de curgete<br><b>Prato:</b> Massa de bacalhau 1;3;4;<br><b>Acomp.:</b> Salada mista 12<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época  |              | J | <b>Sopa:</b> Feijão branco 12<br><b>Prato:</b> Massa de atum 1;3;4;12<br><b>Acomp.:</b> Salada de alface 12<br><b>Sobremesa:</b> Maçã assada   |   |             |   |        |   |  |    |   |  |    |   |  |

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

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