

QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA								
1	A	Sopa – Abóbora Prato – Cozido à portuguesa (12) Acomp – Legumes Sobremesa- Gelatina	2	A	Sopa – Nabiças Prato –Lasanha de atum c/ legumes (1;4) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	3	A	Sopa – Grão de bico Prato – Massa à bolonhesa (1;12) Acomp – Salada Alfacedora (12) Sobremesa-Fruta	4	A	Sopa – Canja (1) Prato – Caldeirada de Cordeiro (12) Acomp- Salada alfacedora (12) Sobremesa-Fruta	5	A	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Jardineira Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	6	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Arroz de frango (1) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Maçã cozida	7	A	Sopa – Cebola Prato – Costeletas grelhadas c/ batatas fritas e ovos estrelados(3) Acomp- Salada mista (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Abóbora Prato – Chicharro Grelhado c/macedónia (4) Acomp - Molho verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Nabiças Prato – Omelete de cebola e salsa c/ arroz legumes (1;3) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Quiche (3;7;12) Acomp –Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Canja (1) Prato – Arroz de marisco(1;2;3;4;6;12;14) Acomp -Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Salada russa 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 (1;6;7;10) Salada-Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta
8	A	Sopa – Feijão branco Prato –Dourada c/ batatas no forno (4) Acomp – Salada alfacedora (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 – Lasanha de frango (1;7) Acomp –Salada mista (12) Sobremesa- Leite-Creme(3;7)	11	A	Sopa – Canja (1) Prato – Rancho (12) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	12	A	Sopa – Legumes Prato – 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/ bifes de frango e cogumelos (1;7) Acomp- Salada tomate(12) Sobremesa-Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Salmão Grelhado C/Arroz de Legumes (1;4) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa-Gelado (3;7)
	J	Sopa – Feijão branco Prato – Tortilha tenzo (3;7) 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 (1) Prato - Hambúrguer grelhados c/ batatas fritas e ovo estrelado(3;6;12) Acomp – Salada Alfacedora(12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Piza (1;7;12) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Arroz à valenciana(1;2;3;4;6;12;14) 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 c/ fiambre, cogumelos, queijo gratinado (1;7) Acomp-Salada Alfacedora (12) Sobremesa-Fruta
15	A	Sopa – Cebola Prato – Lasanha de atum c/ legumes (1;4;7) Acomp- Salada de alfacedora (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 –Esparguete à bolonhesa (1;12) 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 – Barriga grelhada c/ macedónia Acomp –Salada de alfacedora (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Cebola Prato – Arroz c/ omelete de cebola e salsa (1;3) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Esparguete c/ almôndegas (1;12) Acomp –salada alfacedora (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Caldo-verde Prato – Arroz de frango; Acomp – Salada Alfacedora Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Chicharro Grelhado c/ macedónia (4) Acomp. Molho verde Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Frango estufado c/ batatas Acomp – Salada Tomate (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 brás (3;4) Acomp –Molho verde Sobremesa-Pudim	23	A	Sopa – Grão de bico Prato – Arroz de cabidela de frango (1;12) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Entrecosto c/ batatas no forno (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Gelatina	25	A	Sopa – Legumes Prato – Arroz de pato (1;12) Acomp –Salada alfacedora (12) Sobremesa-Fruta	26	A	Sopa – Alho-francês Prato – Feijoada de marisco (2;3;4;6;12;14) Acomp –pickles (12) Sobremesa-Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Empadão de carne (7) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Pudim (3;7)	28	A	Sopa – Legumes Prato – Filetes de Pescada Panados Arroz de Legumes (1;3;4) Acomp – Salada Alfacedora (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Ervilhas Prato – Massa de atum (1;4) Acomp-Salada Alfacedora (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão de bico Prato – Tortilha tenzo (1;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/ atum gratinada c/ queijo (1 ;4;7) Acomp – Salada Alfacedora (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Salsichas, ovo e batatas fritas (3;6;7;10) Acomp –Ketchup Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Hamburgueres c/ massa (1;6;12) Acomp –Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta
29	A	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	30	A	Sopa – Abóbora Prato – Frango c/ batatas no forno Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	31	<p><b>Nota Informativa</b> A ementa pode conter a presença dos seguintes alérgenos:</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. Tremeço e produtos à base de tremeço</li> <li>14. Moluscos e produtos à base de molusco</li> </ul>		32	A	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	33	A	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	34	A	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta			
	J	Sopa – Couve Prato – Salada russa com frutos do mar (2;3;4;6;12;14) Acomp- salada tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Massa à lavrador (1;12) Acomp –Azeitonas (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.