

EMENTAS

1. Semana: 19 a 23 setembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,4}
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Melancia
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada de alface e agrião ¹
	Vegetariana	Ervilhas e cenouras estufadas com esparguete e salada de alface com agrião ¹
	Sobremesa	Gelatina
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4}
	Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Banana
5ª Feira	Sopa	Canja / coentros
	Prato	Frango assado com batata frita e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariana	Guisado de legumes (grão, cenoura, feijão verde, tomate) com batata frita e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Melão
6ª feira	Sopa	Feijão
	Prato	Red fish no forno com arroz de cenoura e salada de alface e coentros ⁴
	Vegetariana	Feijão guisado com arroz de cenoura e salada de alface e coentros
	Sobremesa	Maçã

Os pratos apresentados podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço ou produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTAS

2. Semana: 26 a 30 de setembro 2022

2ª Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas e cenoura e salada de tomate e pepino
	Vegetariana	Estufado de grão com espinafre e arroz e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Melão
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Bacalhau à gomes de sá e salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}
	Vegetariana	Legumes à gomes de sá (ervilha, cenoura, alho francês, courgette, batata) e salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Pera
4ª Feira	Sopa	Repolho e grão
	Prato	Bifes com cogumelos e esparguete e salada de alface, agrião e tomate ^{1,7}
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão, alho francês, tomate,) com esparguete e salada de alface, agrião e tomate ¹
	Sobremesa	Melancia
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Carapau grelhado com batata cozida, cenoura, feijão-verde e brócolos ⁴
	Vegetariana	Salada de grão com massa, cenoura, feijão-verde e brócolos
	Sobremesa	Maçã
6ª feira	Sopa	Coentros
	Prato	Arroz de pato e salada de alface, pepino e coentros
	Vegetariana	Feijão estufado com repolho e arroz branco e salada de alface, pepino e coentros
	Sobremesa	Uvas

Os pratos apresentados podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço ou produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.