

## EMENTAS

### 3. Semana: 03 a 07 de outubro de 2022

2ª Feira	Sopa	Espinafre
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de tomate e pepino <sup>1</sup>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja e salada de tomate e pepino <sup>1,6</sup>
	Sobremesa	Laranja
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Sopa de cação <sup>1,4</sup>
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Sobremesa	Melão
4ª Feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
5ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada de alface, pepino e agrião <sup>4</sup>
	Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e espinafres e arroz branco e salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Uvas
6ª feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura) e salada de alface, tomate e coentros
	Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão) e salada de alface, tomate e coentros
	Sobremesa	Pera

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

## EMENTAS

### 4. Semana: 10 a 14 de outubro de 2022

2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carbonara e salada de tomate e pepino <sup>1,7</sup>
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho francês, ervilhas, repolho, tomate) e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Melão
3ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Guisado de legumes (grão, batata, cenoura, feijão verde e tomate) e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Gelatina
4ª Feira	Sopa	Canja <sup>1</sup> / Agrião
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada e salada de alface, agrião e tomate
	Vegetariana	Legumes no forno (grão, cenoura, alho francês, courgette) com batata assada e salada de alface, agrião e tomate
	Sobremesa	Laranja
5ª Feira	Sopa	Grão e agrião
	Prato	Pescada estufada com arroz de ervilha e cenoura e salada de tomate, pepino e coentros <sup>4</sup>
	Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos e salada de tomate, pepino e coentros
	Sobremesa	Banana
6ª feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango de fricassé com batata e salada de alface e cenoura
	Vegetariana	Grão guisado com espinafre e massa fusili
	Sobremesa	Maçãs

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

## EMENTAS

### 5. Semana: 17 a 21 de outubro de 2022

2ª Feira	Sopa	Courgette com repolho
	Prato	Omelete de fiambre com arroz de coentros e salada de alface e cenoura <sup>3</sup>
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão e arroz coentros e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Melão
3ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e agrião <sup>4,7</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Banana
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e pepino <sup>1</sup>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>
	Sobremesa	Uvas
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada à lagareiro com arroz e salada de tomate e cenoura <sup>4</sup>
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Maçã
6ª feira	Sopa	Agrião
	Prato	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, carne de porco e de frango, linguiça)
	Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) <sup>1</sup>
	Sobremesa	Laranja

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

## EMENTAS

### 6. Semana: 24 a 28 de outubro de 2022

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Ervilhas com ovos escalfados <sup>1,3</sup>
	Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão)
	Sobremesa	Pera
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Empadão de atum e salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho francês, ervilhas, repolho, tomate) e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Gelatina
4ª Feira	Sopa	Repolho e grão
	Prato	Frango em molho de tomate e esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão, alho francês, tomate,) com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>
	Sobremesa	Laranja
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Red fish no forno com batata assada e salada de alface, tomate e agrião <sup>4</sup>
	Vegetariana	Legumes no forno (grão, cenoura, alho francês, courgette) com batata assada e salada de alface, tomate e agrião
	Sobremesa	Banana
6ª feira	Sopa	Alho francês, cenoura e courgette
	Prato	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e coentros
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres e salada de tomate, pepino e coentros
	Sobremesa	Maçã

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

## EMENTAS

### 1. Semana: 31 de outubro a 04 de novembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,4</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
3ª Feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>
	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 <sup>4</sup>
	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixe; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço ou produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.