

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 ^{1,4}
	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) ^{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: 07 a 11 de novembro de 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.

EMENTAS

1. Semana: 14 a 18 de novembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Espinafre
	Prato	Esparguete à bolonesa e salada de tomate e pepino ¹
	Vegetariana	Bolonesa de soja e salada de tomate e pepino ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Sopa de cação ^{1,4}
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Jardineira de porco (batata, ervilha e cenoura) e salada de alface, tomate e coentros
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e massa fassili e salada de alface, cenoura e tomate ¹
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada de alface, pepino e agrião ⁴
	Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e espinafres e arroz branco e salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	logurte ⁷
6ª feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Frango estufado com massa fassili e salada de alface, cenoura e tomate ¹
	Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão) e salada de alface, tomate e coentros
	Sobremesa	Fruta da época

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: 21 a 25 de novembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carbonara e salada de tomate e pepino ^{1,7}
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho francês, ervilhas, repolho, tomate) e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos ^{3,4}
	Vegetariana	Guisado de legumes (grão, batata, cenoura, feijão verde e tomate) e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Gelatina
4ª Feira	Sopa	Canja ¹ / 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	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Grão e agrião
	Prato	Massinha de peixe e salada de tomate, pepino e coentros ⁴
	Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos e salada de tomate, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete e salada de alface e cenoura
	Vegetariana	Grão guisado com espinafre e massa fusili
	Sobremesa	Fruta da época

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

3. Semana: 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Courgette com repolho
	Prato	Omelete de fiambre com arroz de coentros e salada de alface e cenoura ³
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão e arroz coentros e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e agrião ^{4,7}
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariana	Bolonhesa de soja esparguete e salada de alface e pepino ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango assado com batata frita e salada de alface e pepino
	Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) ¹
	Sobremesa	Fruta da época

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.