

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.

EMENTAS

4. Semana: 05 a 09 de dezembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete e salada de alface e cenoura
	Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão)
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}
	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	Arroz tostado e salada de tomate, pepino e coentros
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão, alho francês, tomate,) com esparguete e salada de alface e cenoura ¹
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Alho francês, cenoura e courgette
	Prato	Empadão de atum e salada de tomate e pepino ^{3,4}
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres e salada de tomate, pepino 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

5. Semana: 12 a 16 de dezembro 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	Fruta da época
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	logurte ⁷
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4}
	Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Canja / coentros
	Prato	Cozido de grão (grão, batata, feijão-verde, cenoura, carne de porco e frango, linguiça)
	Vegetariana	Guisado de legumes (grão, cenoura, feijão verde, tomate) com batata frita e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
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	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.