

### 1. Semana: 02 a 06 de janeiro de 2023

2ª Feira	Sopa	FÉRIAS
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura, com salada de alface, tomate e pepino.
	Vegetariana	Ervilhas e cenouras estufadas com esparguete e salada de alface com agrião <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada de alface <sup>1</sup>
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com curgete e massa esparguete
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Feijão com couve
	Prato	Red fish no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e coentros <sup>4</sup>
	Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Canja <sup>1</sup> /Alho Francês
	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	logurte <sup>7</sup>

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.

### 2. Semana: 09 a 13 de janeiro 2023

2ª Feira	Sopa	Nabiça
	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	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Grão com espinafre
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	Vegetariana	Salada de grão com massa, cenoura, feijão-verde e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Bifes de cebolada com massa fusili e salada de alface e cenoura ralada <sup>1</sup>
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão, alho francês, tomate,) com fusili e salada de alface, agrião e tomate <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês/ creme de cenoura
	Prato	Sopa de cação <sup>4</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Arroz de pato e salada de alface
	Vegetariana	Feijão estufado com repolho e arroz branco e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

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.

### 3. Semana: 16 a 20 de janeiro de 2023

2ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Carbonara e salada de tomate e pepino <sup>1,7,12</sup>
	Vegetariana	Grão guisado com espinafre e massa fusili e salada de tomate e pepino <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) com cenoura e feijão-verde cozidos <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Feijão com nabiça
	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	Caldo verde
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e salada de alface, pepino e coentros <sup>7</sup>
	Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e espinafres e arroz de tomate e salada de alface, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Curgete com repolho
	Prato	Frango estufado com massa fusili e salada de alface e tomate <sup>1</sup>
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão, alho francês, tomate,) com fusili e salada de alface, agrião e tomate <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época

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.

### 4. Semana: 23 a 27 de janeiro de 2023

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 feijão-verde e arroz de ervilhas e cenoura e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada de alface, cenoura e tomate <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (ervilha, cenoura, alho-francês, courgette, batata) e salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Carapaus grelhados com batatas e legumes <sup>4</sup>
	Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos e salada de alface, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Grão com repolho
	Prato	Arroz tostado e salada de alface, tomate e coentros <sup>3</sup>
	Vegetariana	Estufado de feijão, arroz e espinafres
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Feijão/Espinafre
	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	Fruta da época

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.

### 5. Semana: 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

2ª Feira	Sopa	Grão com Agrião /Repolho
	Prato	Massinha de peixe e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,4</sup>
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão e massa cotovelo e salada de alface e cenoura ralada <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde e nabiça/ Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com esparguete salteado e salada de alface <sup>1</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e agrião <sup>4,7</sup>
	Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com esparguete e salada de alface, tomate e agrião <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada e salada de alface
	Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim <sup>7</sup>
6ª feira	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Pescada à lagareiro com batata e brócolos <sup>4</sup>
	Vegetariana	Legumes no forno (grão, cenoura, alho-francês, courgette) com batata assada e salada de alface, agrião e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

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.

### Semana: 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

(Ementa de substituição excepcional)

2ª Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Douradinhos c/ Arroz e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,2,3,4</sup>
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão e massa cotovelo e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Espinafre
	Prato	Frango estufado com esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate <sup>4,7</sup>
	Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada e salada de alface e tomate
	Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Pescada à lagareiro com batata e brócolos <sup>4</sup>
	Vegetariana	Legumes no forno (grão, cenoura, alho-francês, courgette) com batata assada e salada de alface, agrião e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

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.