



SEGUNDA – FEIRA		03-01-2022
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Pataniscas de Legumes com Arroz branco <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		04-01-2022
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Massa de Atum, Alface e Tomate <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa de Milho-doce, Repolho, Cenoura e Cogumelos <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		05-01-2022
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
CARNE	Frango Assado, Arroz de açafrão e Brócolos <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos e Feijão-encarnado <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		06-01-2022
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Meia Desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e paloco) e Alface <sup>3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Saladina de Ovo Cozido com grão, batata, Salsa e Cebola <sup>3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		07-01-2022
SOPA	Creme de Abóbora	
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>1,6,7,9,12</sup>	
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>10-01-2022</b>
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Filete de Fogonero no forno, Arroz de tomate e Brócolos <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos e Grão-de-bico <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>11-01-2022</b>
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
CARNE	Esparguete à bolonhesa, Alface e Pepino <sup>1,3,6,7,9,12</sup>	
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (Soja), Alface e Pepino <sup>1,3,6,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>12-01-2022</b>
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Omelete Simples no forno com Arroz Primavera <sup>3,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz Primavera <sup>3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>13-01-2022</b>
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Massa de Frango e Feijão-verde <sup>1,3,6,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa de Feijão-encarnado, Cenoura e Feijão-verde <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>14-01-2022</b>
SOPA	Sopa de Cevadinha	
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Alface <sup>4,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas e Cenoura com Arroz <sup>7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>17-01-2022</b>
SOPA	Abóbora e Repolho	
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Feijão-verde	<sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>18-01-2022</b>
SOPA	Creme de Alho-francês	
PEIXE	Filete de Pescada Panado, Arroz de açafrão e Alface	<sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhos Grão-de-bico com Arroz de açafrão	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>19-01-2022</b>
SOPA	Agrião e Feijão-atarino	
CARNE	Picadinho de Porco, Massa e Brócolos	<sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos, Cogumelos e Milho-doce	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>20-01-2022</b>
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate	<sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-frade, Ovo e Cenoura	<sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>21-01-2022</b>
SOPA	Creme de Cenoura	
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia	<sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



SEGUNDA – FEIRA		24-01-2022
SOPA	Agrião	
PEIXE	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura e Brócolos	1,3,4,6,7,8,12
VEGETARIANO	Patanisca de Alho-francês com Arroz de cenoura	1,3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		25-01-2022
SOPA	Canja	1,3,12
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde	1,3,12
VEGETARIANO	Massa com Cogumelos, Feijão-verde, Pimentos e Repolho	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		26-01-2022
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá, Alface e Pepino	3,4,12
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes	3,7,12
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		27-01-2022
SOPA	Caldo-Verde	1,6,7,9,12
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz	1,6,7,9,12
VEGETARIANO	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz	12
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		28-01-2022
SOPA	Abóbora e Feijão-branco	
PEIXE	Omelete de Salsa e Cebola, Massa, Alface e Tomate	1,3,7,12
VEGETARIANO	Omelete de Salsa e Cebola, Massa, Alface e Tomate	1,3,7,12
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



SEGUNDA – FEIRA		31-01-2022
SOPA	Sopa de Legumes	
CARNE	Cotovelinhos à bolonhesa, Milho-doce e Cenoura	<sup>1,3,6,7,9,12</sup>
VEGETARIANO	Cotovelinhos à bolonhesa (Soja), Milho-doce e Cenoura	<sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-02-2022
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface	<sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de tomate	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-02-2022
SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado	
CARNE	Costeleta de Porco no forno, Massa e Feijão-verde	<sup>1,3,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Grão-de-bico, Cenoura e Feijão-verde	<sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		03-02-2022
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PEIXE	Saladinha Russa de Atum	<sup>3,4,12</sup>
VEGETARIANO	Saladinha Russa de Ovo Cozido	<sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		04-02-2022
SOPA	Cenoura e Ervilhas	
CARNE	Caril de Frango (Coxa), Arroz branco, Alface e Tomate	<sup>7,12</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz branco	<sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.