



SEGUNDA – FEIRA		22-11-2021
SOPA	Creme de Ervilhas	
CARNE	Esparguete à bolonhesa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,9,12}	
VEGETARIANA	Esparguete à bolonhesa (Soja), Alface e Tomate ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-11-2021
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{4,12}	
VEGETARIANA	Arroz de Feijão-encarnado, Cenoura e Repolho ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		24-11-2021
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}	
VEGETARIANA	Massa de Cogumelos, Milho-doce, Tomate e Cebola ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		25-11-2021
SOPA	Espinafres	
PEIXE	Arroz de Atum e Brócolos ^{4,12}	
VEGETARIANA	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de brócolos ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		26-11-2021
SOPA	Abóbora e Repolho	
CARNE	Carne de Porco Estufada, Massa e Macedónia ^{1,3,6,7,9,12}	
VEGETARIANA	Massa de Macedónia, Pimentos e Azeitona ^{1,3,12}	
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		29-11-2021
SOPA	Acelgas	
PEIXE	Massinha de Atum, Alface e Pepino ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANA	Pataniscas de Alho-francês com Massa de tomatada ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-11-2021
SOPA	Abóbora e Grão-de-bico	
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{1,6,7,9,12}	
VEGETARIANA	Jardineira de Feijão-encarnado com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		01-12-2021
Bom Feriado!		
QUINTA – FEIRA		02-12-2021
SOPA	Cenoura e Couve-flor	
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANA	Massa de Feijão-verde, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		03-12-2021
SOPA	Creme de Alho-francês	
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	
VEGETARIANA	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Arroz 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		06-12-2021
SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}	
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANA	Massa de Brócolos, Milho-doce e Pimentos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		07-12-2021
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PEIXE	Filete de Fogonero com Limão, Arroz de cenoura e Alface ^{4,12}	
VEGETARIANA	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		08-12-2021
Bom Feriado!		
QUINTA – FEIRA		09-12-2021
SOPA	Abóbora e Nabo	
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANA	Omelete Simples no forno, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		10-12-2021
SOPA	Agrião	
CARNE	Feijoadinha de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}	
VEGETARIANA	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz 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, 5Amendoados, 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		13-12-2021
SOPA	Curgete	
CARNE	Cotovelinhos à bolonhesa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,9,12}	
VEGETARIANA	Cotovelinhos à bolonhesa (Soja), Alface e Pepino ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		14-12-2021
SOPA	Abóbora e Espinafres	
PEIXE	Filete de Pescada Panado com Arroz Primavera ^{1,3,4,6,8,12}	
VEGETARIANA	Pataniscas Vegetarianas com Arroz Primavera ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		15-12-2021
SOPA	Canja ^{1,3,6,12}	
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}	
VEGETARIANA	Massinha de Cogumelos, Grão-de-bico e Cenoura ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		16-12-2021
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANA	Saladina de Ovo com Feijão-frade e Arroz ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		17-12-2021
SOPA	Repolho e Feijão-encarnado	
CARNE	Carne Vinha-d'alhos com Batatinha e Brócolos ¹²	
VEGETARIANA	Tortilha de Legumes ^{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.