

**SEGUNDA – FEIRA****05-08-2024**

SOPA	Acelgas
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Cenoura <small>BABY</small> ^{1,3,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa de tomatada e Cenoura <small>BABY</small> ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**06-08-2024**

SOPA	Creme de Alho-francês
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-08-2024**

SOPA	Batata-doce e Espinafres
PEIXE	Massa de Atum e Brócolos ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Cogumelos e Feijão-encarnado ^{1,3,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUINTA – FEIRA**08-08-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Arroz branco, Alface e Tomate ¹²
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz branco ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**09-08-2024**

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, Alface e Milho-doce ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara Vegetariano ^{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 rijá, 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****12-08-2024**

SOPA	Creme de Cenoura
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**13-08-2024**

SOPA	Curgete e Grão-de-bico
PEIXE	Atum à Brás, Alface e Tomate ^{3,4,5,6,7,12}
VEGETARIANO	Alho-francês e Azeitona à Brás ^{3,5,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**14-08-2024**

SOPA	Abóbora e Repolho
CARNE	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Espirais Tricolor ^{1,3,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUINTA – FEIRA**15-08-2024**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA**16-08-2024**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Suíno), Alface e Pepino ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino ^{1,3,6,12}
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 rijá, 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****19-08-2024**

SOPA	Agrião
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-encarnado com Massa Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**20-08-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos (macedónia) com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**21-08-2024**

Bom Feriado!

QUINTA – FEIRA**22-08-2024**

SOPA	Espinafres e Cenoura
CARNE	Caril de Frango (Coto), Arroz de cenoura e Brócolos ^{7,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Brócolos com Arroz de cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**23-08-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
PEIXE	Lasanha de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{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 rijá, 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****26-08-2024**

SOPA	Creme de Curgete
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**27-08-2024**

SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PEIXE	Empadão de Atum, Alface e Milho-doce ^{1,3,4,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**28-08-2024**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Espirais Gratinados com Grão-de-bico, Cogumelos e Pimentos ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUINTA – FEIRA**29-08-2024**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Peixe Panado, Arroz de tomate, Alface e Pepino ^{1,3,4,6,7,8,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-08-2024**

SOPA	Abóbora e Acelgas
CARNE	Hambúguer de Bovino, Batata-frita, Alface e Tomate ^{5,6,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{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 rijá, 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.

