

**SEGUNDA – FEIRA****01-07-2024**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**02-07-2024**

SOPA	Creme de Ervilhas
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**03-07-2024**

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**04-07-2024**

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**05-07-2024**

SOPA	Abóbora e Alho-francês
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 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****08-07-2024**

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

TERÇA – FEIRA**09-07-2024**

SOPA	Curgete e Feijão-branco
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Cenoura ^{BABY 2,3,4,7,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-07-2024**

SOPA	Abóbora e Lombarda
CARNE	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa de tomatada ^{1,3,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUINTA – FEIRA**11-07-2024**

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

SEXTA – FEIRA**12-07-2024**

SOPA	Caldo-Verde ⁶
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{6,12}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado (macedónia) 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, 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****15-07-2024**

SOPA	Agrião
CARNE	Hambúrguer de Bovino no forno, Arroz branco, Alface e Tomate ^{6,12}
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-07-2024**

SOPA	Creme de Abóbora
PEIXE	Lasanha de Atum, Alface e Beterraba ^{1,3,4,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-07-2024**

SOPA	Alho-francês e Batata-doce
CARNE	Picado de Porco, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{7,12}
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUINTA – FEIRA**18-07-2024**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PEIXE	Omelete de Salsicha no forno, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Omelete Simples com Massa Primavera ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**19-07-2024**

SOPA	Cenoura e Couve-flor
CARNE	Arroz de Frango, Milho-doce e Cenoura ^{6,12}
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico e Batata-doce 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		22-07-2024
SOPA	Creme de Curgete	
CARNE	Febras de Porco Estufadas, Massa e Feijão-verde ¹²	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Massa de tomatada ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		23-07-2024
SOPA	Cevadinha	
PEIXE	Filete de Peixe Panado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz de cenoura ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		24-07-2024
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
CARNE	Caril de Frango (Coto), Massa, Alface e Tomate ^{7,12}	
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}	
QUINTA – FEIRA		25-07-2024
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Salada Russa de Atum ^{3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Cogumelos ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		26-07-2024
SOPA	Abóbora e Acelgas	
CARNE	Chili de Bovino (Feijão-preto e Cenoura) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Cenoura 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, 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		29-07-2024
SOPA	Couve-repolho e Feijão-encarnado	
CARNE	Esparquete à Bolonhesa (Bovino) e Cenoura <small>BABY</small> ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Esparquete à Bolonhesa (Soja) e Cenoura <small>BABY</small> ^{1,3,6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		30-07-2024
SOPA	Abóbora e Couve-flor	
PEIXE	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Beterraba ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana ^{3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		31-07-2024
SOPA	Creme de Alho-francês	
CARNE	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Pepino ^{5,6,12}	
VEGETARIANO	Espirais Tricolor Gratinados com Feijão-branco e Pimentos ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}	
QUINTA – FEIRA		01-08-2024
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PEIXE	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura, Tomate e Milho-doce ^{1,3,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas à Vegetariana com Arroz de cenoura ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		02-08-2024
SOPA	Cenoura e Agrião	
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Grão-de-bico e Macedónia ^{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.

