

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Petinga frita com arroz de tomate, e salada mista ^{1,4}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ^{1,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
CARNAVAL		
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Peru estufado com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa fusilli cozida, e juliana de legumes ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4}
	Dieta	Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração com grão-de-bico
	Prato	Rojões com arroz de cenoura, e salada mista
	Alternativa	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura, e salada mista
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	Prato	Bolonhesa de atum, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Atum ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, arroz branco, e salada mista
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Pescada estufada com batata e couve-lombarda cozidas ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e couve-lombarda cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Bifana com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato	Salmão assado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Omelete no forno com queijo, arroz primavera (cenoura, ervilhas e pimento), e salada mista ^{3,7}
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Frango estufado com massa meada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa meada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho, e legumes salteados ^{1,3,4}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, e salada mista ^{1,2,3,4,7,14}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico
	Prato	Esparguete à Bolonhesa, e legumes salteados ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com ervilhas
	Prato	Abrótea com molho de cebolada, batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Peru assado com arroz branco, feijão-preto e salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidas ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

