



Ementa

De 1 a 4 de Outubro de 2019

| | <u>Sopa</u> | <u>Prato</u> | <u>Sobremesa</u> | <u>*Alergénios</u> |
|------------------------------------|----------------------|---|------------------|--------------------|
| Terça-feira 01/10/2019 | Sopa de alho francês | Douradinhos no forno com arroz de cenoura. Salada de alface. | Fruta da época | 1, 3, 4 |
| Quarta-feira 02/10/2019 | Creme de cenoura | Vitela estufada com ervilhas e cenouras e arroz seco. | Fruta da época | |
| Quinta-feira 03/10/2019 | Sopa de couve branca | Maruca cozida com ovo batatas e legumes. | Fruta da época | 4 |
| Sexta-feira 04/10/2019 | Sopa brócolos | Bifinhos de frango com massa de cotovelinhos. Salada de tomate | Fruta da época | 1 |

Alergénios: Consultar tabela anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro



Ementa

De 7 a 11 de Outubro de 2019

| | <u>Sopa</u> | <u>Prato</u> | <u>Sobremesa</u> | <u>*Alergénios</u> |
|---|-----------------------|--|------------------|--------------------|
| Segunda-feira 07/10/2019 | Creme de legumes | Massa à bolonhesa. Salada de alface. | Fruta da época | 1 |
| Terça-feira 08/10/2019 | Sopa de couve branca | Salada russa com atum e ovo. | Fruta da época | 3, 4 |
| Quarta-feira 09/10/2019 | Canja | Rojões com arroz de cenoura. Salada de tomate e pepino. | Fruta da época | |
| Quinta-feira 10/10/2019 | Sopa de feijão branco | Pescada assada com arroz. Salada de alface | Fruta da época | 4 |
| Sexta-feira 11/10/2019 | Creme de abobora | Jardineira (acompanha com ervilhas e cenouras) | Fruta da época | |

Alergénios: Consultar tabela anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro



Ementa

De 14 a 18 de Outubro de 2019

| | <u>Sopa</u> | <u>Prato</u> | <u>Sobremesa</u> | <u>*Alergénios</u> |
|---|--------------------|---|------------------|--------------------|
| Segunda-feira 14/10/2019 | Creme de cenoura | Ovos mexidos com fiambre e arroz. Salada de alface. | Fruta da época | 3 |
| Terça-feira 15/10/2019 | Sopa de espinafres | Red Fish assado com arroz de ervilhas. Salada de tomate | Fruta da época | 4 |
| Quarta-feira 16/10/2019 <u>Dia Mundial da Alimentação</u> | Creme de abóbora | Bifinhos de frango grelhados com massa espiral. Legumes salteados. | Fruta da época | 1 |
| Quinta-feira 17/10/2019 | Sopa de repolho | Filetes de pescada estufados com arroz. Salada de alface | Fruta da época | 4 |
| Sexta-feira 18/10/2019 | Creme de brócolos | Pá de porco assada com batatas. Salada de cenoura e milho. | Fruta da época | |

Alergénios: Consultar tabela anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro



Ementa

De 21 a 25 de Outubro de 2019

| | <u>Sopa</u> | <u>Prato</u> | <u>Sobremesa</u> | <u>*Alergénios</u> |
|-------------------------------------|-----------------------|---|------------------|--------------------|
| Segunda-feira 21/10/2019 | Sopa de penca | Bifanas com arroz.. Salada de cenoura e milho. | Fruta da época | |
| Terça-feira 22/10/2019 | Creme de abóbora | Feijão frade com bolinhos de bacalhau. Salada de alface | Fruta da época | 1,3,4 |
| Quarta-feira 23/10/2019 | Sopa de alho francês | Coxinhas de frango assadas com massa cotovelinhos. Legumes salteados | Fruta da época | 1 |
| Quinta-feira 24/10/2019 | Creme de legumes | Bacalhau á Gomes de Sá. Salada de alface | Fruta da época | 3, 4 |
| Sexta-feira 25/10/2019 | Sopa de feijão branco | Almôndegas com massa esparguete. Salada de tomate | Fruta da época | 1,12 |

Alergénios: Consultar tabela anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro



Ementa

De 28 a 31 de Outubro de 2019

| | <u>Sopa</u> | <u>Prato</u> | <u>Sobremesa</u> | <u>*Alergénios</u> |
|-------------------------------------|----------------------|--|------------------|--------------------|
| Segunda-feira 28/10/2018 | Sopa de repolho | Estrogonofe com arroz de ervilhas. Salada de tomate. | Fruta da época | 12 |
| Terça-feira 29/10/2018 | Creme de abóbora | Massa esparguete com atum. Salada de cenoura raspada | Fruta da época | 4 |
| Quarta-feira 30/10/2018 | Sopa de alho francês | Peru assado com batatas. Salada de alface. | Fruta da época | |
| Quinta-feira 31/10/2019 | Creme de legumes | Filetes de pescada com arroz. Salada de tomate e pepino | Fruta da época | 1,3,4 |

Alergénios: Consultar tabela anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro