

Ementa Semanal - 15 a 19 de Setembro

			Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de vegetais	
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos com arroz de cenoura	
	D.VEGETARIANA	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	
	SALADA	Alface, pepino, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Terça-feira	SOPA	Espinafres	
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufado com macarronete e ervilhas	
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes chineses estufados	
	SALADA	Alface, pepino, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Quarta-feira	SOPA	Alho-francês	 
	D.MEDITERRÂNICA	Lombos de pescada de tomatada, com batata e brócolos	
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete	
	SALADA	Alface, tomate e couve-roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Quinta-feira	SOPA	Grão com couve-lombarda	
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco no forno com esparguete	
	D.VEGETARIANA	Arroz de legumes chineses	
	SALADA	Tomate, milho e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	
Sexta-feira	SOPA	Puré de legumes	 
	D.MEDITERRÂNICA	Meia desfeita de paloco com ovo (paloco, grão, batata e ovo)	
	D.VEGETARIANA	Grão de bico estufado com caril e batata	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações

122

Ementa Semanal - 22 a 26 de Setembro

			Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura	
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de porco estufada com cenoura e massa lacinhos	
	D.VEGETARIANA	Massa lacinhos com legumes e molho de tomate	
	SALADA	Alface, milho e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Terça-feira	SOPA	Creme de abóbora e espinafres	
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos	
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (Batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Quarta-feira	SOPA	Curgete	
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de peru com arroz branco	
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com pimento e feijão verde	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Quinta-feira	SOPA	Lavrador	 
	D.MEDITERRÂNICA	Massa tricolor com atum em conserva gratinada	
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	
	SALADA	Tomate, alface e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Sexta-feira	SOPA	Caldo verde	
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de novilho	
	D.VEGETARIANA	Guisado de ervilhas com cenoura e batata	
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e pepino	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 29 a 03 de Outubro

			Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Juliana	  
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau com natas	
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	
	SALADA	Alface, tomate e pepino	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Terça-feira	SOPA	Nabiças	
	D.MEDITERRÂNICA	Costeletas de porco com arroz de milho	
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, courgete e couve lombarda	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Quarta-feira	SOPA	Abóbora	 
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada panados com macedônia e batata cozida	
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Quinta-feira	SOPA	Creme de couve-flor com mangericão	
	D.MEDITERRÂNICA	Chili com arroz branco	
	D.VEGETARIANA	Chili vegetariano	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	

Sexta-feira	SOPA	Feijão-verde	
	D.MEDITERRÂNICA	Lulas estufadas com batata	
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades) Gelatina	

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações

Ementa Semanal - 06 a 10 de Outubro

				Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de brócolos		
	D.MEDITERRÂNICA	Bifes de porco com macarronete		
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate e macarronete		
	SALADA	Alface, tomate e milho		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Terça-feira	SOPA	Creme de courgete com coentros		
	D.MEDITERRÂNICA	Lombos de pescada cozida com batata e cenoura		
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (milho, pimentos mistos) com arroz branco		
	SALADA	Alface, cenoura e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quarta-feira	SOPA	Alho francês com cenoura		 
	D.MEDITERRÂNICA	Espaguete à Bolonhesa		
	D.VEGETARIANA	Espaguete à Bolonhesa vegetariano		
	SALADA	Alface, cenoura e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Quinta-feira	SOPA	Creme de ervilhas		
	D.MEDITERRÂNICA	Corvina no forno com batata e couve-flor		
	D.VEGETARIANA	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura)		
	SALADA	Alface, cenoura e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

Sexta-feira	SOPA	Feijão-vermelho com hortaliça		
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de peru		
	D.VEGETARIANA	Arroz de salsicha de soja		
	SALADA	Alface, pepino e tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)		

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações