

# Ementa



Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022



## Almoço

2ª Feira	31/out		Sopa
			Prato
			Vegetariano
			Hortícolas
			Sobremesa
3ª Feira	1/nov		Sopa
			Prato
			Vegetariano
			Hortícolas
			Sobremesa
4ª Feira	2/nov	Creme de cenoura c/ couve flor (batata, cenoura, cebola, abóbora, courgette, nabo, alho frances, couve repolho, azeite, sal)	Sopa
		Esparguete à bolonhesa c/ ervilhas	Prato
		Bolonhesa de soja	Vegetariano
		Alface, tomate e cenoura	Hortícolas
		Maçã	Sobremesa
5ª Feira	3/nov	Canja	Sopa
		Perca (à posta) c/ arroz de couve	Prato
		Jardineira de soja e brócolos	Vegetariano
		Tomate, beterraba e couve branca ripada	Hortícolas
		Banana	Sobremesa
6ª Feira	4/nov	Couve flor e cenoura (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, couve flor, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Frango estufado c/ ervilha e cenoura e batata assada aos cubos	Prato
		Empadão de lentilhas e brócolos	Vegetariano
		Alface, milho e cebola	Hortícolas
		Langerina	Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

Internal





Semana de 7 a 11 de Novembro de 2022



## Almoço

2ª Feira	7/nov	Abóbora e cenoura (batata, cenoura, cebola, alho francês, courgette, abóbora, azeite, sal)	Sopa
		Omolete de fiambre e queijo, cenoura e massa	Prato
		Omolete de tomate c/ queijo	Vegetariano
		Alface, cenoura e couve roxa Pêra	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	8/nov	Espinafres e lentilhas ( batata, cenoura, cebola, courgette, abóbora, nabo, espinafres, lentilhas, azeite, sal)	Sopa
		Robalo no forno c/ arroz de couve e cenoura	Prato
		Caril de bulgur c/ legumes	Vegetariano
		Alface, tomate e milho Laranja	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	9/nov	Juliana (batata, cenoura, cebola, couve, abóbora, couve-flor, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Esparguete de frango c/ ervilhas e cenouras	Prato
		Tomates recheados c/ arroz (tomate, milho, alho francês, couve, cenoura e arroz	Vegetariano
		Tomate, couve roxa e cenoura Abacaxi	Hortícolas Sobremesa
5ª Feira	10/nov	Brócolo e grão (batata, cenoura, cebola, brócolo, nabo, abóbora, grão, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau à Gomes de Sá	Prato
		Rojões de soja com batata doce assada	Vegetariano
		Cenoura, pepino e beterraba Kiwi	Hortícolas Sobremesa
6ª Feira	11/nov	Caldo verde	Sopa
		Lombo de porco estufado c/ castanhas e arroz	Prato
		Grão estufado c/ castanhas e legumes salteados	Vegetariano
		Alface, beterraba e tomate Bolo de castanha	Hortícolas Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações



Semana de 14 a 18 de Novembro de 2022



## Almoço

2ª Feira	14/nov	Juliana (batata, cenoura, cebola, couve, abóbora, couve-flor, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Cavala estufada c/ tomate e massa cotovelinho	Prato
		Salada de feijão frade	Vegetariano
		Cenoura, tomate e milho Macã	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	15/nov	Alho francês, ervilha e feijão branco (batata, cenoura, cebola, alho francês, ervilha, courgette, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Feijoada (porco, vaca, frango) c/ arroz branco	Prato
		Salada de quinoa c/ abóbora e ervilhas	Vegetariano
		Tomate, milho e cenoura Pêra	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	16/nov	Brócolo e grão (batata, cenoura, cebola, brócolo, nabo, abóbora, grão, azeite, sal)	Sopa
		Red fish estufado c/ batata assada	Prato
		Arroz de legumes c/ açafreão	Vegetariano
		Alface, tomate e pimento Banana	Hortícolas Sobremesa
5ª Feira	17/nov	Couve coração (batata, cenoura, cebola, alho francês, couve, abóbora, ervilhas, azeite, sal)	Sopa
		Bife de frango c/ massa	Prato
		Rancho vegetariano	Vegetariano
		Alface, beterraba e cebola Laranja	Hortícolas Sobremesa
6ª Feira	18/nov	Couve Bruxelas e feijão branco (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve coração, couve bruxelas, feijão frade, azeite,	Sopa
		Salmão no forno c/ arroz de tomate e feijão verde	Prato
		Risoto de trigo serraceno c/ legumes	Vegetariano
		Beterraba, cebola e milho Iogurte	Hortícolas Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.  
A ementa poderá sofrer alterações



Semana de 21 a 25 de Novembro de 2022



## Almoço

2ª Feira	21/nov	Alho Francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, abóbora, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau à brás	Prato
		Pataniscas de courgete no forno c/ arroz de feijão	Vegetariano
		Alface, cenoura, cebola Pêra	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	22/nov	Couve e feijão (batata, cenoura, cebola, courgette, couve, alho francês, abóbora, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Novilho assado (fatia) c/ massa salteada c/ orégãos	Prato
		Rancho vegetariano	Vegetariano
		Alface, tomate e milho Kiwi	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	23/nov	Couve e feijão (batata, cenoura, cebola, courgette, couve, alho francês, abóbora, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Corvina assada e arroz de ervilha	Prato
		Tomates recheados	Vegetariano
		Alface, tomate e milho Gelatina	Hortícolas Sobremesa
5ª Feira	24/nov	Espinafres (batata, cenoura, cebola, espinafres, abóbora, couve-flor, azeite e sal)	Sopa
		Bife de peru estufado c/ batata assada	Prato
		Hamburguer de cogumelos c/ massa de tomate	Vegetariano
		Alface, cenoura e pimento Maçã	Hortícolas Sobremesa
6ª Feira	25/nov	Brócolos e grão (batata, cenoura, abóbora, couve, nabo, brócolos, grão azeite, sal)	Sopa
		Peixe espada c/ arroz de cenoura	Prato
		Tomates recheados	Vegetariano
		Alface, tomate e couve roxa Laranja	Hortícolas Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações



# Ementa



Semana de 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022



## Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>28/nov</b>	Ervilha (batata, cenoura, abóbora, courgete, ervilha, feijão verde e couve, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Arroz de pato c/ cenoura às rodela	<b>Prato</b>
		Arroz de feijão e cogumelos	<b>Vegetariano</b>
		Alface, tomate e milho	<b>Hortícolas</b>
		Tangerina	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>29/nov</b>	Cenoura e feijão (batata, cebola, nabo, feijão branco, couve, cenoura, azeite e sal)	<b>Sopa</b>
		Salada de feijão frade c/ atum, ovo, couve, e batata	<b>Prato</b>
		Salada de grão e legumes	<b>Vegetariano</b>
		Couve, cenoura e alho frances	<b>Hortícolas</b>
		Banana	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>30/nov</b>	Macedónia (batata, cenoura, courgette, nabo, cenoura, feijão verde, couve, azeite e sal)	<b>Sopa</b>
		Frango assado c/ massa salteada	<b>Prato</b>
		Massa gratinada c/ cogumelos e espinafres	<b>Vegetariano</b>
		Alface, couve roxa e tomate	<b>Hortícolas</b>
		Maçã	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>1/dez</b>		<b>Sopa</b>
			<b>Prato</b>
			<b>Vegetariano</b>
			<b>Hortícolas</b>
			<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>2/dez</b>	Favas e abóbora (batata, cebola, abóbora, couve de bruxelas, cenoura, favas, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Pá de porco estufada c/ cogumelos e Batata assada	<b>Prato</b>
		Tofu no forno c/ batata assada	<b>Vegetariano</b>
		Alface, cenoura e milho	<b>Hortícolas</b>
		Pera	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

Internal

