

Ementa



Semana de 3 a 7 de Outubro de 2022



Almoço

2ª Feira	3/out	Creme de cenoura c/ norjeira (batata, cenoura, cebola, abóbora, courgette, grão-de-bico, nabo, alho francês, couve repolho, hortelã, sal)	Sopa
		Bife de vaca c/ cogumelos massa tagliatelli e cenoura baby	Prato
		Quiche de espinafres c/ couve flor	Vegetariano
		Rabanete, pepino e milho	Hortícolas
		Nectarina	Sobremesa
3ª Feira	4/out	Abóbora c/ feijão verde (semi-triturada) (batata, cenoura, cebola, couve branca, nabo, courgette, abóbora, feijão verde, azeite, sal)	Sopa
		Red-fish assado (à posta) c/ salsa e batata assada c/ feijão verde	Prato
		Ratatouille de feijão branco c/ legumes e trigo serraceno	Vegetariano
		Salteado de cogumelos, alho francês e pimento vermelho	Hortícolas
		Leite Creme	Sobremesa
4ª Feira	5/out		Sopa
		FERIADO	Prato
			Vegetariano
			Hortícolas
			Sobremesa
5ª Feira	6/out	Canja	Sopa
		Perca (à posta) c/ limão e salada russa c/ couve flor	Prato
		Jardineira de soja e brócolos	Vegetariano
		Tomate, beterraba e couve branca ripada	Hortícolas
		Banana	Sobremesa
6ª Feira	7/out	Nabos (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, couve galegam courgettem nabo, azeite, sal)	Sopa
		Coxa de frango c/ arroz de tomate, alho francês e feijão vermelho	Prato
		Empadão de lentilhas e brócolos	Vegetariano
		Abóbora, courgete e beringela	Hortícolas
		MEIO	Sobremesa

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

Internal





Semana de 10 a 14 de Outubro de 2022



Almoço

2ª Feira	10/out	Alho Francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, abóbora, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau à brás c/ salsa e couve coração	Prato
		Rissóis vegetarianos no forno c/ arroz de feijão	Vegetariano
		Alface, rúcula, cebola Pêra	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	11/out	Couve e feijão (batata, cenoura, cebola, courgette, couve, alho francês, abóbora, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Esparguete à bolonhesa	Prato
		Bolonhesa de soja	Vegetariano
		Alface, tomate e milho Kiwi	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	12/out	Juliana (batata, cenoura, cebola, couve, abóbora, couve-flor, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Corvina estufada c/ cebola e pimento e arroz de ervilha	Prato
		Rissóis vegetarianos no forno c/ arroz de feijão	Vegetariano
		Alface, tomate e milho Melão	Hortícolas Sobremesa
5ª Feira	13/out	Espinafres (batata, cenoura, cebola, espinafres, abóbora, couve-flor, azeite e sal)	Sopa
		Bife de peru grelhado c/ batata assada	Prato
		Tofu assado c/ batata assada	Vegetariano
		Alface, cenoura e pimento Maçã	Hortícolas Sobremesa
6ª Feira	14/out	Brócolos e grão (batata, cenoura, abóbora, couve, nabo, brócolos, grão azeite, sal)	Sopa
		Medalhões de pescada 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



Semana de 17 a 21 de Outubro de 2022

Almoço

2ª Feira	17/out	Juliana (batata, cenoura, cebola, couve, abóbora, couve-flor, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Massa com atum gratinada	Prato
		Salada de feijão frade	Vegetariano
		Cenoura, tomate e milho	Hortícolas
		Espetada de fruta	Sobremesa
3ª Feira	18/out	Alho francês, ervilha e feijão branco (batata, cenoura, cebola, alho francês, ervilha, courgette, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Arroz de pato	Prato
		Salada de quinoa c/ abóbora e ervilhas	Vegetariano
		Tomate, milho e cenoura	Hortícolas
		Melão	Sobremesa
4ª Feira	19/out	Brócolo e grão (batata, cenoura, cebola, brócolo, nabo, abóbora, grão, azeite, sal)	Sopa
		Dourada c/ batata assada	Prato
		Arroz de legumes c/ açafreão	Vegetariano
		Alface, tomate e pimento	Hortícolas
		Banana	Sobremesa
5ª Feira	20/out	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	Hortícolas
		Laranja	Sobremesa
6ª Feira	21/out	Couve Bruxelas e feijão branco (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve coração, couve bruxelas, feijão frade, azeite, sal)	Sopa
		Salmão no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas	Prato
		Risoto de trigo serraceno c/ legumes	Vegetariano
		Beterraba, cebola e milho	Hortícolas
		Gelatina	Sobremesa

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

Ementa



Semana de 24 a 28 de Outubro de 2022



Almoço

2ª Feira	24/out	Abóbora e cenoura (batata, cenoura, cebola, alho francês, courgette, abóbora, azeite, sal)	Sopa
		Ovo mexido c/ hamão, massa, cogumelos, ervilha e cenoura	Prato
		Omelete de tomate c/ queijo	Vegetariano
		Alface, cenoura e couve roxa	Hortícolas
		Pêra	Sobremesa
3ª Feira	25/out	Espinafres e lentilhas (batata, cenoura, cebola, courgette, abóbora, nabo, espinafres, lentilhas, azeite, sal)	Sopa
		Peixe espada no forno c/ arroz de feijão	Prato
		Caril de bulgur c/ legumes	Vegetariano
		Alface, tomate e milho	Hortícolas
		Laranja	Sobremesa
4ª Feira	26/out	Couve de bruxelas (Batata, cenoura, cebola, nabo, couve flor, couve de bruxelas, 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	Hortícolas
		Abacaxi	Sobremesa
5ª Feira	27/out	Brócolo e grão (batata, cenoura, cebola, brócolo, nabo, abóbora, grão, azeite, sal)	Sopa
		Salada russa c/ cavala e ovo	Prato
		Rojões de soja com batata doce assada	Vegetariano
		Cenoura, pepino e beterraba	Hortícolas
		Dióspiro	Sobremesa
6ª Feira	28/out	Cenoura e abóbora (batata, cenoura, courgete, couve flor, abóbora, azeite, sal)	Sopa
		Lombo assado c/ arroz branco e feijão preto estufado	Prato
		Grão estufado c/ arroz de tomate	Vegetariano
		Tomate, alface e cebola	Hortícolas
		Kiwi	Sobremesa

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

A ementa poderá sofrer alterações

