



SEGUNDA – FEIRA		31-07-2023
SOPA	Creme de Alho-francês	
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		01-08-2023
SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado	
PRATO	Massa de Atum, Salada de Alface e Pepino ^{1,3,4,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		02-08-2023
SOPA	Batata-doce e Acelgas	
PRATO	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura e Brócolos ^{6,7,12}	
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		03-08-2023
SOPA	Espinafres	
PRATO	Barrinhas de Pescada, Massa de tomatada e Alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês e Massa de tomatada ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}	
SEXTA – FEIRA		04-08-2023
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{1,6,12}	
VEGETARIANO	Jardineira de Grão-de-bico e Macedónia com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		07-08-2023
SOPA	Creme de Abóbora	
PRATO	Esparguete à bolonhesa (Bovino) e Cenoura <small>BABY</small> ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		08-08-2023
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate ^{3,4,12}	
VEGETARIANO	Arroz com Feijão-frade, Curgete, Cenoura e Pimentos ¹²	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}	
QUARTA – FEIRA		09-08-2023
SOPA	Creme de Ervilhas	
PRATO	Picado de Porco, Massa e Brócolos ^{1,3,7,12}	
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Grão-de-bico ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		10-08-2023
SOPA	Caldo-verde ^{1,6,12}	
PRATO	Cachorro-quente ^{1,3,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Omelete à Vegetariana ^{3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		11-08-2023
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ¹²	
VEGETARIANO	Guisado de Soja e Cogumelos com Arroz de cenoura ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA		14-08-2023
SOPA	Agrião	
PRATO	Omelete de Chouriço, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,12}	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		15-08-2023

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA		16-08-2023
SOPA	Abóbora e Repolho	
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Feijão-verde ^{6,12}	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-atarino com Arroz de cenoura ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		17-08-2023
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PRATO	Lasanha de Atum, Salada de Alface e Pepino ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		18-08-2023
SOPA	Cenoura e Alho-francês	
PRATO	Febras de Porco Estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,12}	
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



**SEGUNDA – FEIRA****21-08-2023**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**22-08-2023**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**23-08-2023**

SOPA	Cenoura e Acelgas
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Macarronada à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**24-08-2023**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Arroz de Atum, Salada de Tomate e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz ¹²
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

SEXTA – FEIRA**25-08-2023**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Pepino ^{5,6,12}
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

