

**SEGUNDA – FEIRA****04-07-2022**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**05-07-2022**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Esparquete à bolonhesa e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**06-07-2022**

SOPA	Canja ^{1,3,6,12}
PRATO	Frango Assado, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**07-07-2022**

SOPA	Espinafres
PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata, Alface e Tomate ^{3,4,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

SEXTA – FEIRA**08-07-2022**

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz ^{1,6,7,9,12}
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, 13Tremço, 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****11-07-2022**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Brócolos ^{3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**12-07-2022**

SOPA	Acelgas
PRATO	Massinha de Atum, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,4,7,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

QUARTA – FEIRA**13-07-2022**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Omelete de Chouriço, Arroz de açafrão e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**14-07-2022**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
PRATO	Picado de Porco com Batata-frita, Salada de Pepino e Tomate ^{5,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**15-07-2022**

SOPA	Curgete e Couve-flor
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura e Alface ^{1,3,4,6,7,8,12}
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, 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****18-07-2022**

SOPA	Agrião
PRATO	Cotovelinhos à Bolonhesa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**19-07-2022**

SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Saladina Russa de Atum ^{3,4,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**20-07-2022**

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Hambúrguer de Bovino no forno, Massa e Brócolos ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**21-07-2022**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz branco e Feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

SEXTA – FEIRA**22-07-2022**

SOPA	Canja ^{1,3,6,12}
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Pepino ^{1,3,12}
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, 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****25-07-2022**

SOPA	Creme de Curgete
PRATO	Lasanha de Carne de Bovino, Pepino e Cenoura ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**26-07-2022**

SOPA	Cenoura e Ervilhas
PRATO	Atum à Brás e Brócolos ^{3,4,5,6,7,8,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**27-07-2022**

SOPA	Batata-doce e Acelgas
PRATO	Caril de Frango (Coto), Arroz branco e Feijão-verde ^{7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**28-07-2022**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Ovos Mexidos com Salsicha, Massa, Alface e Tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,2,3,6,8,12}

SEXTA – FEIRA**29-07-2022**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Lombo de Porco Assado, Arroz de cenoura e Milho-doce 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, 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