

**SEGUNDA – FEIRA****05-07-2021**

SOPA Abóbora e Repolho

PRATO Esparguete à bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**06-07-2021**

SOPA Alho-francês

PRATO Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**07-07-2021**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Massa de Brócolos, Cenoura, Repolho e Pimentos ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**08-07-2021**

SOPA Acelgas

PRATO Ovos Mexidos Simples, Arroz branco e Tomate ^{3,7,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****09-07-2021**

SOPA Creme de Ervilhas

PRATO Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Massa ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 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****12-07-2021**

SOPA Caldo-Verde

PRATO Massa à Vegetariana ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**13-07-2021**

SOPA Cenoura e Grão-de-bico

PRATO Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**14-07-2021**

SOPA Espinafres

PRATO Ovos Escalfados com Ervilhas e Cenoura e Cogumelos ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**15-07-2021**

SOPA Abóbora e Nabo

PRATO Grão-de-bico Estufado com Repolho e Massa ^{1,3,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****16-07-2021**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

PRATO Caril de Lentilhas com Arroz branco ^{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, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 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****19-07-2021**

SOPA Agrião

PRATO Bolinhos de Feijão-encarnado com Massa ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**20-07-2021**

SOPA Curgete

PRATO Saladinha Russa de Ovo Cozido ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**21-07-2021**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Massa de Feijão-frade, Cenoura, Pimentos e Tomate ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**22-07-2021**

SOPA Feijão-verde

PRATO Ovos Mexidos com Cogumelos e Arroz de cenoura ^{1,3,7,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****23-07-2021**

SOPA Abóbora e Feijão-branco

PRATO Lasanha à Vegetariana ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendãos, 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****26-07-2021**

SOPA Cenoura e Ervilhas

PRATO Cotovelinhos à bolonhesa (Soja) e Pepino ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**27-07-2021**

SOPA Brócolos

PRATO Omelete de Legumes com Arroz de tomate ^{3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**28-07-2021**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Massa de Brócolos, Cogumelos, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**29-07-2021**

SOPA Abóbora e Acelgas

PRATO Legumes à Brás ^{3,5,6,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA – FEIRA**30-07-2021**

SOPA Batata-doce e Repolho

PRATO Massa de Grão-de-bico, Repolho e Pimentos ^{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, 13Tremogo, 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****02-08-2021**

SOPA Creme de Abóbora

PRATO Massa de Curgete, Milho-doce e Azeitona ^{1,3, 12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**03-08-2021**

SOPA Espinafres

PRATO Salada de Ovo com Feijão-frade e Arroz branco ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**04-08-2021**

SOPA Alho-francês e Grão-de-bico

PRATO Farfalle de Cogumelos, Ervilhas e Cenoura ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**05-08-2021**

SOPA Acelgas

PRATO Pataniscas de Legumes com Arroz de açafrão ^{1,2,3,4,8,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****06-08-2021**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Feijão-atarino Estufado Cenoura e Repolho e Massa ^{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, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 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****09-08-2021**

SOPA Creme de Cenoura

PRATO Jardineira de Cogumelos com Arroz ¹²

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**10-08-2021**

SOPA Batata-doce e Feijão-catarino

PRATO Bolinhos de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**11-08-2021**

SOPA Agrião

PRATO Arroz de Feijão-preto, Alho-francês e Cenoura ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**12-08-2021**

SOPA Abóbora e Brócolos

PRATO Ovos Mexidos com Massa de tomatada ^{1,3,7,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****13-08-2021**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Empadão à Vegetariana ^{1,3,7,8,12}

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, 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****16-08-2021**

SOPA Abóbora e Repolho

PRATO Esparguete à bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**17-08-2021**

SOPA Alho-francês

PRATO Ovo Escalfado com Arroz de cenoura ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**18-08-2021**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Pimentos e Mass ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**19-08-2021**

SOPA Acelgas

PRATO Feijoada de Legumes com Arroz ¹²SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****20-08-2021**

PRATO Creme de Ervilhas

PRATO Strogonoff de Milho-doce e Cogumelos com Massa ^{1,3,7,12}

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, 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****23-08-2021**

SOPA Caldo-Verde

PRATO Curgete Gratinada com Massa ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**24-08-2021**

SOPA Cenoura e Grão-de-bico

PRATO Bolinhos de Feijão com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**25-08-2021**

SOPA Espinafres

PRATO Omelete Simples no forno com Batata-frita ^{5,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**26-08-2021**

SOPA Abóbora e Nabo

PRATO Massinha de Brócolos, Cogumelos e Cenoura ^{1,3,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****27-08-2021**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

PRATO Caril de Lentilhas e Batata-doce 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 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****30-08-2021**

SOPA Agrião

PRATO Arroz de Brócolos, Cenoura, Ervilhas e Milho-doce ¹²

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**31-08-2021**

SOPA Abóbora e Feijão-branco

PRATO Lasanha de Legumes ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**01-09-2021**

SOPA Cenoura e Nabo

PRATO Pataniscas de Alho-francês com Arroz açafreão ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**02-09-2021**

SOPA Feijão-verde

PRATO Ovos Mexidos com Cogumelos e Massa ^{1,3,7,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****03-09-2021**

SOPA Curgete

PRATO Feijoadinha à Brasileira de Legumes 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, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremogo, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.