

**SEGUNDA – FEIRA****05-07-2021**

SOPA Abóbora e Repolho

CARNE Esparguete à bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**06-07-2021**

SOPA Alho-francês

PEIXE Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**07-07-2021**SOPA Canja ^{1,3,6,12}CARNE Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**08-07-2021**

SOPA Acelgas

PEIXE Arroz de Atum e Legumes ^{4,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****09-07-2021**

SOPA Creme de Ervilhas

CARNE Strogonoff de Porco, Massa e Salada ^{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, 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 ^{1,6,7,9,12}CARNE Hambúrguer de bovino, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**13-07-2021**

SOPA Cenoura e Grão-de-bico

PEIXE Pastéis de bacalhau, Arroz de tomate e Salada ^{1,3,4,6,8,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**14-07-2021**

SOPA Espinafres

CARNE Picadinho de Porco, Batata-frita e Salada ^{5,6,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**15-07-2021**

SOPA Abóbora e Nabo

PEIXE Massinha de Atum e Legumes ^{1,3,4,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****16-07-2021**

SOPA Batata-doce e Alho-francês

CARNE Caril de Frango, Arroz branco e Salada ^{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

CARNE Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Salada ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**20-07-2021**

SOPA Curgete

PEIXE Saladinha Russa de Atum ^{3,4,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**21-07-2021**SOPA Canja ^{1,3,6,12}CARNE Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**22-07-2021**

SOPA Feijão-verde

PEIXE Ovos Mexidos com Salsicha, Arroz de cenoura e Salada ^{1,3,6,7,9,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****23-07-2021**

SOPA Abóbora e Feijão-branco

CARNE Lasanha de Carne e Salada ^{1,3,6,7,9,12}

SOBREMESA Fruta



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

SOPA Cenoura e Ervilhas

CARNE Cotovelinhos à bolonhesa e Salada ^{1,3,6,7,9,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**27-07-2021**

SOPA Brócolos

PEIXE Barrinha de Pescada, Arroz de tomate e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**28-07-2021**

SOPA Sopa de Legumes

CARNE Costeleta de Porco, Massa e Legumes ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**29-07-2021**

SOPA Abóbora e Acelgas

PEIXE Atum à Brás e Salada ^{3,4,5,6,12}SOBREMESA Mousse de Chocolate ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****30-07-2021**

SOPA Batata-doce e Repolho

CARNE Massa Gratinada de Frango e Legumes ^{1,3,6,7,12}

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, 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

CARNE Hambúrguer de Bovino, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**03-08-2021**

SOPA Espinafres

PEIXE Salada de Atum com Feijão-frade, Arroz branco e Salada ^{3,4,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**04-08-2021**

SOPA Alho-francês e Grão-de-bico

CARNE Farfalle à Carbonara e Salada ^{1,3,6,7,9,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**05-08-2021**

SOPA Acelgas

PEIXE Pastéis de Bacalhau, Arroz de açafrão e Salada ^{1,2,3,4,8,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****06-08-2021**SOPA Canja ^{1,3,12}CARNE Frango Assado, Massa e Legumes ^{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
- CARNE Jardineira de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
- SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**10-08-2021**

- SOPA Batata-doce e Feijão-catarino
- PEIXE Massa de Atum com Natas e Salada ^{1,3,4,7,12}
- SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**11-08-2021**

- SOPA Agrião
- CARNE Rolo de Carne Recheado, Arroz de cenoura e Salada ^{1,3,6,7,12}
- SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**12-08-2021**

- SOPA Abóbora e Brócolos
- PRATO Ovos Mexidos com Massa e Salada ^{1,3,7,12}
- SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

SEXTA – FEIRA**13-08-2021**

- SOPA Sopa de Legumes
- CARNE Cachorro-Quente com Batata-frita ^{1,3,5,6,7,8,12}
- 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, 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****16-08-2021**

SOPA Abóbora e Repolho

CARNE Esparguete à bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**17-08-2021**

SOPA Alho-francês

PEIXE Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**18-08-2021**SOPA Canja ^{1,3,6,12}CARNE Frango Assado, Massa e Salada ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**19-08-2021**

SOPA Acelgas

PEIXE Arroz de Atum e Legumes ^{4,12}SOBREMESA Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****20-08-2021**

SOPA Creme de Ervilhas

CARNE Strogonoff de Porco, Massa e Salada ^{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, 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****23-08-2021**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Hambúrguer de bovino, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**24-08-2021**

SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PEIXE	Pastéis de bacalhau, Arroz de tomate e Salada ^{1,3,4,6,8,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**25-08-2021**

SOPA	Espinafres
CARNE	Picadinho de Porco, Batata-frita e Salada ^{5,6,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**26-08-2021**

SOPA	Abóbora e Nabo
PEIXE	Massinha de Atum e Legumes ^{1,3,4,12}
SOBREMESA	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

SEXTA – FEIRA**27-08-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Caril de Frango, Arroz branco e Salada ^{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 rijas, 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****30-08-2021**

SOPA Agrião

CARNE Almôndegas de Bovino, Arroz de cenoura e Salada^{6,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA – FEIRA**31-08-2021**

SOPA Abóbora e Feijão-branco

PEIXE Lasanha de Atum e Salada^{1,3,4,7,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA – FEIRA**01-09-2021**SOPA Canja^{1,3,6,12}CARNE Frango Assado, Arroz açafrão e Legumes^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUINTA – FEIRA**02-09-2021**

SOPA Feijão-verde

PRATO Ovos Mexidos com Salsicha, Massa e Salada^{1,3,6,7,9,12}SOBREMESA Gelatina^{1,3,6,7,8,12}**SEXTA – FEIRA****03-09-2021**

SOPA Curgete

CARNE Feijoadinho à Brasileira 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, 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.