

ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Almôndegas com Esparguete e Cenoura raspada	Geral	Arroz de marisco
Almôndegas com Esparguete e Cenoura raspada	Mole	Arroz de marisco
Almôndegas com Esparguete e Cenoura (passado)	Cremosa	Arroz com Laminhos de Pescada (passado)
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Bolinhos de Bacalhau com Arroz e Salada de feijão-frade	Geral	Massa com Carnes
Bolinhos de Bacalhau com Arroz e Salada de feijão-frade	Mole	Massa com Carnes, picadas
Bolinhos de Bacalhau com Arroz e feijão-frade (passado)	Cremosa	Massa com Carnes (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Frango no churrasco com Arroz branco e Salada de alface	Geral	Empadão de peixe com Cenoura raspada
Frango picado com Arroz branco e Salada de alface	Mole	Empadão de peixe com Cenoura raspada
Frango com Arroz branco (passado)	Cremosa	Empadão de peixe (passado)
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Laminhos de Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	Geral	Bife de Frango refogado com Arroz de legumes
Pescada em lascas com Batata e Cenoura cozida	Mole	Bife de Frango picado com Arroz de legumes
Pescada com Batata e Cenoura cozida (passado)	Cremosa	Bife de Frango com Arroz de legumes (passado)
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Rojões à Moda do Minho	Geral	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas e Salada mista
Carne de Porco picada com Arroz branco	Mole	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas e Salada mista
Carne de Porco com Arroz branco (passado)	Cremosa	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas (passado)
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Rancho	Geral	Lulas estufadas com puré de Batata
Massa com Carnes picadas e Legumes	Mole	Lulas estufadas com puré de Batata
Massa com Carnes e Legumes (passado)	Cremosa	Laminhos de Pescada com Batata (passado)
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Coelho assado com Batata assada e Salada mista	Geral	Ovos escalfados com Arroz branco e Salada de alface
Coelho picado com Batata assada e Salada mista	Mole	Ovos escalfados com Arroz branco e Salada de alface
Coelho com Batata assada (passado)	Cremosa	Ovos escalfados com Arroz branco (passado)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

A Nutricionista,

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



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos











































Moluscos



Tremçoço



ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz à Valenciana	Geral	Massa de Atum com Cenoura raspada  
Arroz à Valenciana	Mole	Massa de Atum com Cenoura raspada  
Arroz à Valenciana (passado)	Cremosa	Massa com Atum (passado)  
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Pescada assada com Arroz de cenoura e Salada de alface 	Geral	Bife de Peru refogado com Arroz de cenoura e Salada alface
Pescada em lascas com Arroz de cenoura e Salada de alface 	Mole	Bife de Peru picado com Arroz de cenoura e Salada alface
Perca com Arroz de cenoura (passado) 	Cremosa	Bife de Peru com Arroz de cenoura (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Massa à Lavrador 	Geral	Lombinhos de Pescada com puré de Batata, Cenoura raspada   
Massa à Lavrador 	Mole	Pescada em lascas com puré de Batata, Cenoura raspada   
Carne com Massa (passado) 	Cremosa	Pescada com puré de Batata e Cenoura (passado) 
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Sardinha frita com Arroz de feijão   	Geral	Carne de Vaca estufada com ervilhas e Esparguete 
Sardinha em lascas com Arroz de feijão   	Mole	Carne de Vaca picada com ervilhas e Esparguete 
Lombinhos de Pescada com Arroz de feijão (passado) 	Cremosa	Carne de Vaca com ervilhas e Esparguete (passado) 
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Frango assado com Arroz branco e Salada de tomate	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá  
Frango picado com Arroz branco e Salada de tomate	Mole	Bacalhau à Gomes de Sá  
Frango com Arroz branco (passado)	Cremosa	Bacalhau com Batata (passado)  
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Douradinhos assados com Arroz branco e Salada mista 	Geral	Carne de Porco à Alentejana 
Douradinhos em lascas com Arroz branco e Salada mista 	Mole	Carne de Porco picada com Batata
Pescada com Arroz branco (passado) 	Cremosa	Carne de Porco com Batata (passado)
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Entrecosto assado com Batata assada e Legumes	Geral	Hambúrguer de frango no pão 
Carne picada com Batata assada e Legumes	Mole	Carne picada com Arroz
Carne com Batata assada e Legumes (passado)	Cremosa	Carne com Arroz (passado)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

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

A Nutricionista,



Cereais que
contêm
glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de
casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes
de
sésamo



Dióxido de
enxofre e
sulfitos



Moluscos


































Tremoço



Centro Social Bairro

Unidade I
Lar, CAT/LIJ

DS 01.01 - PIANO DE EMENTAS - EMENTA 3

ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Massa de Frango 	Geral	Ovos escalfados com Arroz de legumes 
Frango picado com Massa 	Mole	Ovos escalfados com Arroz de legumes 
Frango com Massa (passado) 	Cremosa	Ovos escalfados com Arroz de legumes (passado) 
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Tentáculo de Pota com Batata e Cenoura cozida  	Geral	Entrecosto estufado com Arroz branco e Salada de alface
Tentáculo de Pota com Batata e Cenoura cozida  	Mole	Carne picada com Arroz branco e Salada de alface
Lombinhos de Pescada com Batata (passado) 	Cremosa	Carne com Arroz branco (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Perna de Peru assada com Arroz branco e Salada mista	Geral	Maruca assada com Arroz de cenoura e Salada de alface 
Peru picado com Arroz branco e Salada mista	Mole	Maruca em lascas com Arroz de cenoura e Salada de alface 
Peru com Arroz branco (passado)	Cremosa	Maruca com arroz de cenoura (passado) 
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Medalhões de Pescada estufados com Batata e Legumes 	Geral	Rancho 
Pescada em lascas com Batata e Legumes 	Mole	Massa com Carnes desfiadas 
Pescada com Batata e Legumes (passado) 	Cremosa	Massa com Carnes (passado) 
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz com Carne de Vaca estufada, ervilhas e cenoura	Geral	Filetes de Pescada com Salada russa   
Carne de Vaca picada com Arroz, ervilhas e cenoura	Mole	Pescada em lascas com Batata e Cenoura cozida 
Carne de Vaca com Arroz e Cenoura (passado)	Cremosa	Pescada com Batata e Cenoura cozida (passado) 
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Frango no churrasco com Arroz branco e Salada tomate	Geral	Bacalhau à Espanhola 
Frango picado com Arroz branco e Salada de tomate	Mole	Bacalhau à Espanhola 
Frango com Arroz branco (passado)	Cremosa	Bacalhau com Batata cozida (passado) 
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Feijoada com Arroz branco	Geral	Salada de Atum (Atum, Batata, Ervilhas, Cenoura) 
Feijoada com Arroz branco	Mole	Salada de Atum (Atum, Batata, Ervilhas, Cenoura) 
Carne de Porco com Arroz branco (passado)	Cremosa	Atum com Batata (passado) 

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão. 

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

A Nutricionista,

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



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremolo



ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Bifinhos de Peru estufados com Massa	Geral	Medalhões de Pescada com Batata cozida Juliana de legumes
Bifinhos de Peru picados com Massa	Mole	Pescada em lascas com Batata cozida Juliana de legumes
Bifinhos de Peru com Massa (passado)	Cremosa	Pescada com Batata cozida e Legumes (passado)
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz com Ovo cozido, Atum e Salada de feijão-frade	Geral	Empadão de Carne com Cenoura raspada
Arroz com Ovo cozido, Atum e Salada de feijão-frade	Mole	Empadão de Carne com Cenoura raspada
Arroz com Atum (passado)	Cremosa	Empadão de Carne (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Jardineira de vaca	Geral	Solha com Arroz branco e Juliana de legumes
Jardineira de vaca	Mole	Solha em lascas com Arroz e Juliana de legumes
Jardineira de vaca (passado)	Cremosa	Pescada com Arroz e Juliana de legumes (passado)
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Bacalhau cozido com Batata cozida e Legumes	Geral	Massa de Frango com Cenoura raspada
Bacalhau em lascas com Batata cozida e Legumes	Mole	Massa com Frango picado e Cenoura raspada
Bacalhau com Batata cozida e Legumes (passado)	Cremosa	Massa com Frango e Cenoura (passado)
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Lombo de carne fatiado com Arroz de cenoura e Salada de alface	Geral	Douradinhos no forno com Arroz branco e Salada alface
Lombo de carne fatiado com Arroz de cenoura e Salada de alface	Mole	Douradinhos no forno com Arroz branco e Salada alface
Rolo de carne com Arroz de cenoura (passado)	Cremosa	Douradinhos com Arroz branco (passado)
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Bifanas com Arroz branco e Salada de alface	Geral	Verdinhos com Arroz de tomate e Legumes cozidos
Carne picada com Arroz branco e Salada de alface	Mole	Verdinhos em lascas com Arroz e Legumes cozidos
Carne com Arroz branco (passado)	Cremosa	Lombinhos de Pescada com Arroz de tomate (passado)
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Coelho assado com Batata assada e Salada mista	Geral	Massa de Bacalhau
Coelho picado com Batata asada e Salada mista	Mole	Massa de Bacalhau
Coelho picado com Batata asada (passado)	Cremosa	Massa de Bacalhau (passado)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maça/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).





































Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

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



A Nutricionista,



ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz de legumes com Carne	Geral	Salada de Atum com Batata e Ovo  
Arroz de legumes com Carne picada	Mole	Salada de Atum com Batata e Ovo  
Arroz de legumes com Carne (passado)	Cremosa	Ovo com Batata (passado) 
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Pescada assada com Arroz de ervilhas e Salada de alface 	Geral	Costeletas grelhadas com Arroz branco e Salada de tomate
Pescada em lascas com Arroz de ervilhas, Salada de alface 	Mole	Costeletas picadas com Arroz branco e Salada de tomate
Pescada com Arroz de ervilhas (passado) 	Cremosa	Costeletas com Arroz branco (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Massa à Lavrador 	Geral	Arroz de peixe (Pescada, Delicias do mar) malandro com Legumes cozidos  
Massa à Lavrador 	Mole	Arroz de peixe (Pescada, Delicias do mar) malandro com Legumes cozidos  
Massa à Lavrador (passado) 	Cremosa	Arroz de peixe com Legumes (passado)  
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Caldeirada de Cação 	Geral	Carne de Vaca estufada com ervilhas, cenoura e Esparguete 
Caldeirada de Cação 	Mole	Carne de Vaca picada com ervilhas, cenoura e Esparguete 
Caldeirada de Cação (passado) 	Cremosa	Carne de Vaca com Cenoura e Esparguete (passado) 
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Panadinhos de Frango com Arroz de feijão  	Geral	Solha assada com Arroz branco e Juliana de legumes 
Frango picado com Arroz de feijão  	Mole	Solha em lascas com Arroz e Juliana de legumes 
Frango com Arroz de feijão (passado)	Cremosa	Pescada com Arroz e Juliana de legumes (passado) 
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Massa Alegre (Carne, Ervilhas, Cenoura, Chouriço) 	Geral	Lombinhos de Pescada cozida com Batata e Legumes 
Carne picada com Massa, Ervilhas e Cenoura 	Mole	Pescada em lascas com Batata e Legumes 
Carne com Massa, Ervilhas e Cenoura (passado) 	Cremosa	Pescada com Batata e Legumes (passado) 
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Lombo de porco assado com Laranja e Arroz branco	Geral	Frango no churrasco com Arroz branco e Salada de alface
Lombo de porco picado com Laranja e Arroz branco	Mole	Frango picado com Arroz branco e Salada de alface
Lombo de porco com Arroz branco (passado)	Cremosa	Frango com Arroz (passado)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

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



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfites



Moluscos



Tremçoço

A Nutricionista,



ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Cozido simples (Costela, Barriga, Batata, Legumes)	Geral	Maruca assada com Arroz branco e Salada de alface e milho
Carne picada com Batata cozida e Legumes	Mole	Maruca em lascas com Arroz branco e Salada de alface
Carne com Batata cozida e Legumes (passado)	Cremosa	Maruca com Arroz branco (passado)
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Douradinhos no forno com Arroz de cenoura e Salada mista	Geral	Arroz de Frango com Salada de tomate
Douradinhos no forno com Arroz de cenoura e Salada mista	Mole	Frango picado com Arroz e Salada de tomate
Douradinhos no forno com Arroz de cenoura (passado)	Cremosa	Frango com Arroz (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Massa Alegre (Carne, Ervilhas, Cenoura, Chouriço)	Geral	Lulas estufadas com arroz e Legumes cozidos
Carne picada com Massa, Ervilhas e Cenoura	Mole	Lulas estufadas com arroz e Legumes cozidos
Carne com Massa, Ervilhas e Cenoura (passado)	Cremosa	Lombinhos de pescada com Batata cozida (passado)
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Pescada cozida com Batata e Penca	Geral	Frango estufado com Ervilhas e Arroz branco
Pescada em lascas com Batata e Penca	Mole	Frango picado com Ervilhas e Arroz branco
Pescada com Batata e Penca (passado)	Cremosa	Frango com Ervilhas e Arroz branco (passado)
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Ovos escalfados com Arroz de legumes	Geral	Massa de Bacalhau
Ovos escalfados com Arroz de legumes	Mole	Massa de Bacalhau
Ovos escalfados com Arroz de legumes (passado)	Cremosa	Massa de Bacalhau (passado)
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Rojões com Arroz branco e Salada de tomate	Geral	Bolinhas com Arroz de cenoura e Legumes
Carne de Porco picada com Arroz branco, Salada de tomate	Mole	Bolinhas com Arroz de cenoura e Legumes
Carne de Porco com Arroz branco (passado)	Cremosa	Bolinhas com Arroz de cenoura (passado)
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Perna de Frango assada com Batata e Salada de alface	Geral	Arroz de marisco
Perna de Frango picada com Batata e Salada de alface	Mole	Arroz de marisco
Perna de Frango com Batata (passado)	Cremosa	Arroz com Lombinhos de Pescada (passado)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

A Nutricionista,

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



Cereais que contém glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo





































Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremço

ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Massa com Carne, ervilhas e cenoura 	Geral	Pescada cozida com Batata e Legumes cozidos 
Massa com Carne picada, ervilhas e cenoura 	Mole	Pescada em lascas com Batata e Legumes cozidos 
Massa com Carne e Cenoura (passado) 	Cremosa	Pescada desfiada com Batata e Legumes cozidos (passado) 
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Bacalhau à Gomes de Sá  	Geral	Bife de Porco refogado com Arroz de cenoura, Salada alface
Bacalhau à Gomes de Sá  	Mole	Bife de Porco picado com Arroz de cenoura, Salada alface
Bacalhau à Gomes de Sá (passado)  	Cremosa	Bife de Porco com Arroz de cenoura (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Jardineira de Vaca	Geral	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas e Salada alface  
Jardineira de Vaca	Mole	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas e Salada alface  
Jardineira de Frango (passado)	Cremosa	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas (passado)  
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Sardinha grelhada/frita com Arroz de feijão e pence   	Geral	Frango estufado com Massa e Cenoura raspada
Sardinha em lascas com Arroz de feijão e pence   	Mole	Frango picado com Massa e Cenoura raspada
Lombinhos de pescada com Arroz de feijão pence (passado) 	Cremosa	Frango com Massa e Cenoura (passado)
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Perna de peru assada com Arroz branco e Salada mista	Geral	Solha assada com Arroz branco e Salada de alface 
Peru picado com Arroz branco e Salada mista	Mole	Solha em lascas com Arroz branco e Salada de alface 
Peru com Arroz branco (passado)	Cremosa	Lombinhos de Pescada com Arroz branco (passado) 
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Almôndegas com arroz e Salada de tomate 	Geral	Frango no churrasco com Arroz branco e Salada de alface
Almôndegas com arroz e Salada de tomate 	Mole	Frango picado com Arroz branco e Salada de alface
Almôndegas com Esparguete (passado) 	Cremosa	Frango com Arroz branco (passado)
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Pá de Porco assado com Laranja, Batata e Salada mista	Geral	Arroz de Bacalhau com Salada de alface 
Carne de Porco picada com Laranja, Batata e Salada mista	Mole	Arroz de Bacalhau com Salada de alface 
Carne de Porco com Batata (passado)	Cremosa	Arroz de Bacalhau (passado) 

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão.

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).










































Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

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



A Nutricionista,



ALMOÇO	2ª Feira	JANTAR
Legumes	Sopa	Legumes
Bifinhos de Peru estufados com Massa 	Geral	Pataniscas com Arroz de legumes   
Bifinhos de Peru picados com Massa 	Mole	Pataniscas com Arroz de legumes   
Bifinhos de Peru com Massa (passado) 	Cremosa	Ovo cozido com Arroz de legumes (passado) 
	3ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Pescada assada com Arroz branco e Salada de alface 	Geral	Moelas com Arroz branco e Salada mista
Pescada em lascas com Arroz branco e Salada de alface 	Mole	Moelas com Arroz branco e Salada mista
Pescada com Arroz branco (passado) 	Cremosa	Carne picada com Arroz branco (passado)
	4ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Lombo de Porco assado com Arroz de cenoura	Geral	Lombinhos de pescada estufados com Puré  
Carne de Porco picada com Arroz de cenoura	Mole	Lombinhos de pescada em lascas com Puré  
Carne de porco com Arroz de cenoura (passado)	Cremosa	Lombinhos de pescada com Batata cozida (passado) 
	5ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz com Ovo cozido, Atum e Salada de feijão-frade  	Geral	Massa de Frango com Cenoura 
Arroz com Ovo cozido, Atum e Salada de feijão-frade  	Mole	Massa com Frango picado e Cenoura 
Batata com Atum (passado) 	Cremosa	Massa com Frango e Cenoura (passado) 
	6ª Feira	
Legumes	Sopa	Legumes
Maruca assada com Arroz de tomate e Salada de alface 	Geral	Jardineira de Vaca
Maruca assada com Arroz de tomate e Salada de alface 	Mole	Jardineira de Vaca
Maruca com Arroz de tomate (passado) 	Cremosa	Jardineira de Vaca (passado)
	Sábado	
Legumes	Sopa	Legumes
Arroz à Valenciana	Geral	Tentáculo de pota com Batata e Legumes cozidos  
Arroz à Valenciana	Mole	Tentáculo de pota com Batata e Legumes cozidos  
Carne picada com Arroz, cenoura e ervilhas (passado)	Cremosa	Tentáculo de pota com Batata Legumes cozidos (passado)  
	Domingo	
Legumes	Sopa	Legumes
Vitela assada com Batata assada e Salada mista	Geral	Massa de Bacalhau  
Vitela picada com Batata assada e Salada mista	Mole	Massa de Bacalhau  
Vitela com Batata assada (passado)	Cremosa	Massa de Bacalhau (passado)  

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão. 

A sopa de legumes é sempre variada, privilegiando os legumes da época.

Sobremesa: Fruta da época ou Gelatina (4ª feira e sábado ao almoço) ou Maçã/Pêra assada (uma vez por semana, em dia a definir).

Sempre que por algum motivo a ementa seja alterada será preenchido um documento comprovativo.

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



Cereais que
contêm
glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de
casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes
de
sésamo



Dióxido de
enxofre e
sulfites



Moluscos



Tremolo

A Nutricionista,