

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	S9
Prato Geral	Almôndegas de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	+G6
Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V11+G6
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (feijão e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Salada de paloco, ovo, feijão frade e batata cozida ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	P16+G1
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V2+G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S17
Prato Geral	Chili de vaca com feijão, milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C8+G4
Prato Vegetariano	Lasanha de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V41
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e couve ripada	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano	Corpo de Deus	
Hortícolas		
Sobremesa		
Sexta-feira		
Sopa	Creme de legumes	S6
Prato Geral	Pá de porco (fatiada) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , couve e cenoura	C38+G8
Prato Vegetariano	Estufado de feijão com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , cenoura e couve	V31+G8
Hortícolas	Cenoura, couve e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alérgicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite;

(8) Frutos de Casca Rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgicos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgico (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de cenoura	S1
Prato Geral	Rolo de carne estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C25+G8
Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V1+G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e brócolos assados	H4
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Posta de pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e ovo cozido ⁽³⁾	P1+G2
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja (batata, tomate e pimento) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	FS1/FS5
Quarta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano	Dia de Portugal, Camões e Comunidades Portuguesas	
Hortícolas		
Sobremesa		
Quinta-feira		
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Massada de peixe (maruca) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P2
Prato Vegetariano	Massa siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V4+G8
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Legumes (couve lombarda, cenoura, alho-francês) ⁽⁹⁾	S7
Prato Geral	Carne de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C3+G4
Prato Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V5+G4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve ripada	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite;

(8) Frutos de Casca Riça; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de alho francês	S8
Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (vacca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	C5+G8
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	V8+G8
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Nabiças	S10
Prato Geral	Paloco à brás (batata palha) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P22
Prato Vegetariano	Grão-de-bico à Brás (batata palha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V7
Hortícolas	Salada de cenoura, alface e couve roxa	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Prato Geral	Bifana de porco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C4+G7
Prato Vegetariano	Bife de tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V6+G7
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Prato Geral	Lombo de salmão no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida	P4+G1
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada ⁽⁹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com batata cozida	V16+G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C32+G7
Prato Vegetariano	Cogumelos salteados com ervilhas e legumes (curgete, tomate e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V10+G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Riça; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Empadão de carne picada (vaca) e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	C5+G4
Prato Vegetariano	Empadão de soja com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V27+G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Prato Geral	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	P5
Prato Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V39+G8
Hortícolas	Ervilhas, cenoura e feijão verde cozidos	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete) ⁽⁹⁾	S6
Prato Geral	Bife de frango estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C27+G4
Prato Vegetariano	Seitan estufado com legumes(beringela, abóbora, curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V11+G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e cenoura	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Brócolos	S13
Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P6+G9
Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (abóbora, curgete e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e salada russa	V14+G9
Hortícolas	Abóbora, brócolos e curgete assados no forno	H4
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /iogurte ⁽⁷⁾	FS1/FS4
Sexta-feira		
Sopa	Couve-lombarda e feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Geral	Strogonoff de porco com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C9+G8
Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V15+G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Riça; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S4
Prato Geral	Nuggets de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C10+G6
Prato Vegetariano	Cogumelos salteados com favas e legumes (curgete, tomate e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V10+G6
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S15
Prato Geral	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e ovo aos cubos ⁽³⁾	P7+G1
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan em tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	V16+G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozida	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Quinta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Sexta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Riça; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Trevoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

