

Segunda -feira		Ficha Técnica
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	S20
<b>Prato Geral</b>	Almôndegas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C37+G4
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com legumes (brócolos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V23+G4
<b>Hortícolas</b>	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
<b>Sopa</b>	Brócolos	S13
<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de atum (massa esparguete) <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	P11+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(10)(11)</sup>	V41
<b>Hortícolas</b>	Salada de couve roxa, tomate e pepino	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	S6
<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C23+G10
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> e batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V25+G10
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e couve ripada	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
<b>Sopa</b>	Feijão branco e couve <sup>(6)(13)</sup>	S14
<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	P12+G4
<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes de espinafres e grão-de-bico <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V43+G4
<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
<b>Sopa</b>	Juliana	S11
<b>Prato Geral</b>	Massa lacinhos com peru desfiado e ervilhas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	C24
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de soja (cogumelos, cenoura e couve-flor) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	V27+G8
<b>Hortícolas</b>	Ervilha, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	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 Rija; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	S1
<b>Prato Geral</b>	Lasanha (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	C35
<b>Prato Vegetariano</b>	Bifinhos de seitan de tomatada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	V16+G8
<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
<b>Sopa</b>	Legumes	S7
<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida em posta <sup>(2)(4)(14)</sup> com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido <sup>(3)</sup>	P13+G9
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada aos cubos <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com salada russa	V28+G9
<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (1 variedades) / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	FS1/FS5
Quarta-feira		
<b>Sopa</b>	Creme de grão e couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	S21
<b>Prato Geral</b>	Arroz de aves (frango e peru) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C2
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com tomate e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V29+G4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, milho e beterraba	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
<b>Sopa</b>	Feijão verde	S16
<b>Prato Geral</b>	Massada de salmão (desfiado) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	P14+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada de ervilhas estufadas e legumes <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	V30+G8
<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, alface e couve roxa	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>(9)</sup>	S5
<b>Prato Geral</b>	Feijoada (carne de vaca e porco com couve e feijão) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C26+G4
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V31+G4
<b>Hortícolas</b>	Couve, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	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 Rijá; (9) Aipo; (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
<b>Sopa</b>	Brócolos	S13
<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne picada <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C5+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão estufado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V32+G8
<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e ervilhas cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Terça-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Camponesa (feijão manteiga e couve) <sup>(6)(13)</sup>	S2
<b>Prato Geral</b>	Arroz de peixe (maruca) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	P8+G4
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com legumes <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V3+G4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino e couve roxa	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Couve-flor	S22
<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de frango estufado em tomatada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	C27+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Strogonoff de seitan com cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	V15+G8
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Quinta-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Agrião	S19
<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata cozida e ovo cozidos <sup>(3)</sup>	P7+G1
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> com batata cozida	V21+G1
<b>Hortícolas</b>	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Sexta-feira</b>		
<b>Sopa</b>		
<b>Prato Geral</b>		
<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Feriado Municipal</b>	
<b>Hortícolas</b>		
<b>Sobremesa</b>		

**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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
<b>Sopa</b>	Legumes	S7
<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer de aves <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	C36+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	V21+G8
<b>Hortícolas</b>	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>(9)</sup>	S5
<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	P15+G6
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V36+G6
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	S23
<b>Prato Geral</b>	Febra de porco estufada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	C13+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de soja e espinafres <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	V17+G8
<b>Hortícolas</b>	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
<b>Sopa</b>	Crema de Macedónia	S4
<b>Prato Geral</b>	Bacalhau com natas <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	P23
<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (feijão manteiga, batata palha) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	V34
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	FS1/FS2
Sexta-feira		
<b>Sopa</b>	Crema de abóbora	S12
<b>Prato Geral</b>	Rancho (vaca e porco, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	C15+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho da horta (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	V22+G8
<b>Hortícolas</b>	Couve-lombarda, cenoura e feijão verde	H2
<b>Sobremesa</b>	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 Rija; (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

