

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
<b>Terça-feira</b>		
<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
<b>Quarta-feira</b>		
<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
<b>Quinta-feira</b>		
<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
<b>Sexta-feira</b>		
<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.

**Alérgenos:** (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) Tremço; (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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Segunda-feira		Ficha Técnica
<b>Sopa</b>	Cenoura e alho francês <sup>(9)</sup>	S9
<b>Prato Geral</b>	Almôndegas de aves no forno <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	+G6
<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V11+G6
<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Terça-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Camponesa (feijão e couve) <sup>(6)(13)</sup>	S2
<b>Prato Geral</b>	Salada de paloco, ovo, feijão frade e batata cozida <sup>(2)(3)(4)(6)(13)</sup>	P16+G1
<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	V2+G1
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	H1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Quarta-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	S6
<b>Prato Geral</b>	Pá de porco (fatiada) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , couve e cenoura	C38+G8
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de feijão com cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , cenoura e couve	V31+G8
<b>Hortícolas</b>	Cenoura, couve e brócolos cozidos	H2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (2 variedades)	FS1
<b>Quinta-feira</b>		
<b>Sopa</b>	Agrião	S19
<b>Prato Geral</b>	Filete de red-fish estufado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	P18+G10
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com legumes <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e batata corada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V30+G10
<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>	Creme de feijão <sup>(6)(13)</sup>	S17
<b>Prato Geral</b>	Chili de vaca com feijão, milho <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> e arroz branco <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	C8+G4
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	V41
<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura ralada, tomate e couve ripada	H1
<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.

**Alérgenos:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de cenoura	S1
Prato Geral	Rolo de carne estufado <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	C25+G8
Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	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) <sup>(6)(13)</sup>	S2
Prato Geral	Posta de pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e ovo cozido <sup>(3)</sup>	P1+G2
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja (batata, tomate e pimento) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	FS1/FS5
Quarta-feira		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Prato Geral	Arroz de aves (frango, peru, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C2
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	V3+G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e cenoura	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	S5
Prato Geral	Massada de peixe (maruca) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	P2
Prato Vegetariano	Massa siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	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) <sup>(9)</sup>	S7
Prato Geral	Carne de porco estufada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	C3+G4
Prato Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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) Tremço; (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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

