



Ementa

Semana de 17/09/2018 a 21/09/2018

Segunda-feira

17/09/2018

Sopa: Couve -flor com cenoura

Prato: Hambúrgueres de peru estufadas com massa fustili

Salada: Cenoura, alface e tomate

Sobremesa: Melancia, nectarina e maçã

Terça-feira

18/09/2018

Sopa: Creme de legumes

Prato: Calamares à Romana com arroz de cenoura

Salada: Cenoura, alface e rúcula

Sobremesa: Meloa, pera e maçã

Quarta-feira

19/09/2018

Sopa: da Horta

Prato: Cozido de grão com carne e massa

Salada: Tomate, cenoura e alface

Sobremesa: Maçã, uvas e nectarina

Quinta-feira

20/09/2018

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Brócolos, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Laranja, maçã e meloa/Fruta assada

Sexta-feira

21/09/2018

Sopa: Caldo verde

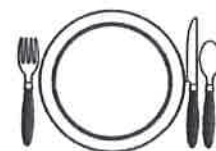
Prato: Pernas de frango no forno com esparguete

Salada: Beterraba, alface e cenoura

Sobremesa: Uvas, maçã e Laranja

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Handwritten signature and date: 21/09/18



Ementa Vegetariana

Semana de 17/09/2018 a 21/09/2018

Segunda-feira

17/09/2018

Sopa: Couve-flor com cenoura

Prato: Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz tomate

Salada: Couve-roxa, pimento e tomate

Sobremesa: Melancia, nectarina e maçã

Terça-feira

18/09/2018

Sopa: Creme de legumes

Prato: Massa guisada com grão-de-bico, feijão-verde e tomate

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Meloa, pera e maçã

Quarta-feira

19/09/2018

Sopa: Sopa da Horta

Prato: Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, uvas e nectarina

Quinta-feira

20/09/2018

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato: Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e meloa/Fruta assada

Sexta-feira

21/09/2018

Sopa: Caldo Verde

Prato: Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos

Salada: Tomate, cenoura e alface

Sobremesa: Uvas, maçã e laranja

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Handwritten signature and date: 03/09/18



Ementa

Semana de 24/09/2018 a 28/09/2018

Segunda-feira

24/09/2018

Sopa: Alho-francês

Prato: Lombos de pescada no forno com puré de batata

Salada: Cenoura, couve-flor e feijão-verde

Sobremesa: Banana, maçã e meloa

Terça-feira

25/09/2018

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Salada de frango com massa fussili

Salada: Cenoura, ervilhas e milho

Sobremesa: Maçã, pêsego e melancia

Quarta-feira

26/09/2018

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Bacalhau à Brás

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Melancia, maçã e pêsego

Quinta-feira

27/09/2018

Sopa: Camponesa

Prato: Costeletas de porco grelhado com arroz de feijão

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Pera, maçã, e meloa

Sexta-feira

28/09/2018

Sopa: Primavera

Prato: Massinha de peixe

Salada: Cenoura, tomate e alface

Sobremesa: Pêssego, maçã e uvas/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Handwritten signature and date: 03/09/18



Ementa Vegetariana

Semana de 24/09/2018 a 28/09/2018

Segunda-feira

24/09/2018

Sopa: Alho-francês

Prato: Esparguete de feijão-frade com cogumelos

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e meloa

Terça-feira

25/09/2018

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Empadão de legumes

Salada: Couve- roxa, cebola e tomate

Sobremesa: Maçã, pêsego e melancia

Quarta-feira

26/09/2018

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Arroz de açafião com ervilhas e milho

Salada: Alface, beterraba e cenoura ralada

Sobremesa: Melancia, maçã e pêsego

Quinta-feira

27/09/2018

Sopa: Camponesa

Prato: Salada de grão, broa, couve e batata cozida

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Pera, maçã e meloa

Sexta-feira

28/09/2018

Sopa: Primavera

Prato: Misto de três legumes com arroz de cenoura

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pêssego, maçã e uvas/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/09/18



Ementa

Semana de 01/10/2018 a 05/10/2018

Segunda-feira

01/10/2018

Sopa: Creme de nabo e cenoura
Prato: Bife de frango com esparguete
Salada: Beterraba, alface e pimento
Sobremesa: Maçã, melão, nectarina

Terça-feira

02/10/2018

Sopa: Feijão-verde
Prato: Feijoada de choco
Salada: Brócolos, cenoura e feijão-verde
Sobremesa: Banana, pera e meloa/Gelatina

Quarta-feira

03/10/2018

Sopa: Lavrador
Prato: Arroz de pato
Salada: Alface, cenoura e couve-roxa
Sobremesa: Pera, banana e maçã

Quinta-feira

04/10/2018

Sopa: Nabiças
Prato: Lombo de salmão no forno com ervas aromáticas e batata corada
Salada: Feijão-verde, cenoura e brócolos
Sobremesa: Pera, maçã e melancia

Sexta-feira

05/10/2018

FERIADO

(Implantação da República em Portugal)

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Alb. Aires
Visto em
27/09/18



Ementa Vegetariana

Semana de 01/10/2018 a 05/10/2018

Segunda-feira

01/10/2018

Sopa: Creme de nabo e cenoura

Prato: Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja)

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, melão, nectarina

Terça-feira

02/10/2018

Sopa: Feijão-verde

Prato: Massa espiral com legumes salteados

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Banana, pera e meloa/Gelatina

Quarta-feira

03/10/2018

Sopa: Lavrador

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface, milho e pimento

Sobremesa: Pera, banana e maçã

Quinta-feira

04/10/2018

Sopa: Nabiças

Prato: Arroz de lentilhas e cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pera, maçã e melancia

Sexta-feira

05/10/2018

FERIADO

(Implantação da República em Portugal)

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 08/10/2018 a 12/10/2018

Segunda-feira

08/10/2018

Sopa: Primavera

Prato: Douradinhos no forno com arroz de grelos

Salada: Alface, beterraba e brócolos

Sobremesa: Maçã, pera e melão

Terça-feira

09/10/2018

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Espetada de peru com massa fussili

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Quarta-feira

10/10/2018

Sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete

Prato: Salada de grão com bacalhau e ovo

Salada: Tomate, cenoura e alface

Sobremesa: Melloa, maçã e Tangeras

Quinta-feira

11/10/2018

Sopa: Feijão-verde

Prato: Jardineira de novilho com esparguete

Salada: Ervilhas, cenoura e alface

Sobremesa: Tangeras, kiwi e maçã

Sexta-feira

12/10/2018

Sopa: Saloia

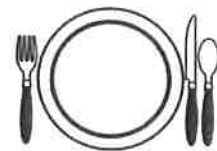
Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e uvas

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Handwritten signature and date: 02/10/18



Ementa Vegetariana

Semana de 08/10/2018 a 12/10/2018

Segunda-feira

08/10/2018

Sopa: Primavera

Prato: Mistura de vegetais estufados

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, pera e melão

Terça-feira

09/10/2018

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos)

Salada: Curgete, pepino e tomate

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Quarta-feira

10/10/2018

Sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete

Prato: Tagliatelle de legumes com molho de tomate

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Meloa, maçã e Tangeras

Quinta-feira

11/10/2018

Sopa: Feijão-verde

Prato: Grão estufado com salada russa

Salada: Alface, couve roxa e tomate

Sobremesa: Tangeras, kiwi e maçã

Sexta-feira

12/10/2018

Sopa: Saloia

Prato: Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e uvas

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES