

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 06/01 a 10/01/2025

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de frango grelhadas com arroz seco e salada de tomate e pimento</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Courgette</p> <p><b>Prato:</b> Pescada cozida com batata cozida e grão-de-bico</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Massa à bolonhesa com salada de cenoura.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Salada de feijão-frade (Atum e ovo) com arroz seco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Perú assado no forno com batata assada e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Amélia Ferreira</p> <p><b>Aos 02/01/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável  
*Amélia Ferreira*

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 13/01 a 17/01/2025

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Bife de peru grelhados com arroz seco e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve-Flor</p> <p><b>Prato:</b> Frango estufado com massa espiral e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Salmão grelhado com arroz seco e legumes cozidos (couve-flor)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Penca</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Amélia Ferreira</p> <p><b>Aos 02/01/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável  
*Amélia Ferreira*

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 20/01 a 24/01/2025

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Frango assado no forno com massa espiral e legumes (macedónia)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Vermelho</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea cozida com batata cozida e couve lombarda.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Carne de vaca estufada com massa de cotovelos e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Filetes de pescada fritos com arroz de feijão</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Alho Francês</p> <p><b>Prato:</b> Entrecosto estufado com arroz seco e salada de tomate e pimento</p> <p><b>Prato: Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 02/01/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 27/01 a 31/01/2025

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Feijão Branco</p> <p><b>Prato:</b> Bifanas com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Courgette</p> <p><b>Prato:</b> Pescada cozida com batata e grão-de-bico e ovo.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Almondegas com massa de esparguete e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea estufada com arroz de legumes</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Rojões com arroz seco e salada de tomate e pepino.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 02/01/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins,6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*