

| | | |
|---------------------------|--------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de nabijas |
| | Prato | Bifana estufada com batata e feijão-verde cozidos |
| | Alternativa | Hambúrguer grelhado com batata e feijão-verde cozidos |
| | Dieta | Fêvera grelhada com batata e feijão-verde cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de cenoura com feijão-branco |
| | Prato | Abrótea estufada com cebolada, arroz branco e legumes salteados ⁴ |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| FERIADO – ANO NOVO | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Lombinho de pescada assado com arroz de ervilhas, e brócolos cozidos ⁴ |
| | Dieta | Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de brócolos |
| | Prato | Cubos de peru estufados com macarrão cozido, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Dieta | Cubos de peru estufados ao natural com macarrão cozido, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|----------------------|------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de curgete com feijão branco |
| | Prato | Carne de vaca estufada com arroz branco, e salada mista |
| | Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Creme de couve-flor |
| | Prato | Bolinhos de bacalhau com massa <i>fusilli</i> de feijão-vermelho, e couve-coração cozida ^{1,3,4} |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com massa <i>fusilli</i> e couve-coração cozidas ^{1,3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de couve lombarda com feijão-branco |
| | Prato | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura, e juliana de legumes |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com arroz branco, e juliana de legumes |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de penca |
| | Prato | Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4} |
| | Dieta | Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidos ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de brócolos com feijão-vermelho |
| | Prato | Massa meada de frango com legumes (cenoura e couve-lombarda) ^{1,3} |
| | Dieta | Frango estufado ao natural com massa meada e couve-lombarda cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|----------------------|--------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de espinafres com feijão-branco |
| | Prato | Douradinhos no forno com massa cotovelos de tomate, e juliana de legumes ^{1,2,3,4,7,14} |
| | Dieta | Abrótea estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e juliana de legumes ^{1,3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de abóbora com cenoura |
| | Prato | Peru assado com arroz branco, e salada mista |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de couve branca com feijão-manteiga |
| | Prato | Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Dieta | Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde |
| | Prato | Rancho ^{1,3} |
| | Alternativa | Carne de vaca estufada com macarrão e couve-lombarda cozidas ^{1,3} |
| | Dieta | Carne de porco estufada ao natural com macarrão e couve-lombarda cozidas ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de grão-de-bico com penca |
| | Prato | Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos ^{3,4} |
| | Dieta | Pescada cozida com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|----------------------|--------------------|---|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de espinafres e cenoura |
| | Prato | Omelete no forno com queijo, arroz branco e salada mista ^{3,7} |
| | Dieta | Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Creme de legumes com feijão-branco |
| | Prato | Bolonhesa de atum, e legumes salteados ^{1,4} |
| | Dieta | Atum ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de alho-francês |
| | Prato | Panados de frango com arroz de feijão-manteiga, e couve-coração cozida ^{1,3} |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com arroz branco, e couve-coração cozida |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-manteiga |
| | Prato | Pescada assada com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Dieta | Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴ |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Caldo Verde |
| | Prato | Fêvera estufada com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista |
| | Alternativa | Bife de peru estufado com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista |
| | Dieta | Fêvera estufada ao natural com arroz branco, e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



| | | |
|----------------------|------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de espinafres |
| | Prato | Peru estufado com ervilhas, e batata e feijão-verde cozidos |
| | Dieta | Peru estufado ao natural com batata e feijão-verde cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de couve coração com grão-de-bico |
| | Prato | Petinga frita com arroz de tomate, e salada mista ^{1,4} |
| | Dieta | Filete de pescada cozido com arroz branco, e salada mista |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de cenoura |
| | Prato | Almôndegas estufadas com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,12} |
| | Dieta | Almôndegas estufadas ao natural com massa lacinhos cozida, e legumes salteados ^{1,3,12} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve-lombarda |
| | Prato | Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4} |
| | Dieta | Bacalhau cozido com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Frango estufado com massa <i>fusilli</i> cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Dieta | Frango estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> cozida, e juliana de legumes ^{1,3} |
| | Sobremesa | Fruta da Época |

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

