

Semana de 11 a 15 Setembro 2017

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura com ervilhas		104
	Prato	<b>Strogonoff de Peru</b> com arroz de Feijão salada	Glúten, Leite	470
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz e salada	Glúten	446
	Sobremesa	<b>Iogurte</b> de aromas	Leite	89
3 <sup>a</sup>	Sopa	<b>Canja</b> de Galinha	Glúten	161
	Prato	<b>Caldeirda de Cação (tintureira)</b> e batata Cozida	Peixe	284
	Vegetariano	<b>Lasanha</b> Vegetariana (alho Francês, espinafres e cenoura) salada tomate	Glúten	391
	Sobremesa	Fruta da época		62
4 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de alface		93
	Prato	Empadão de atum (arroz) c/ salada alface	Peixe	459
	Vegetariano	<b>Massa espiral</b> com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho	Glúten	373
	Sobremesa	Fruta da época		62
5 <sup>a</sup>	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Tirinhas de peito frango c/ <b>massa espiral</b> e cenoura ralada	Glúten	482
	Vegetariano	Chili vegetariano e salada de alface		425
	Sobremesa	<b>Gelado</b>	Leite	296
6 <sup>a</sup>	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	Prato	Salada camponesa c/ <b>pescada e ovo ralado</b>	Peixe, Ovo	464
	Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de coentros e brocolos cozidos		406
	Sobremesa	Fruta da época		62

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

**Semana de 18 a 22 Setembro 2017**

		<b>EMENTA</b>	<b>ALERGÉNIOS</b>	<b>Kcal</b>
<b>2<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ hortelã		88
	<b>Prato</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b> c/ cenoura ralada	<i>Glúten, Soja, Sulfitos</i>	554
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz		347
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>3<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Grão c/ couve flor		226
	<b>Prato</b>	<b>Paloco c/ natas</b> e salada de alface	<i>Peixe, Glúten, Leite</i>	467
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (batata,beringela,cogumelos e lentilhas)		303
	<b>Sobremesa</b>	<b>Iogurte</b> de aromas	<i>Leite</i>	89
<b>4<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de brocolos		99
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e peru) e salada mista		479
	<b>Vegetariano</b>	<b>Lasanha</b> de alho francês e milho	<i>Glúten</i>	354
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>5<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e ervilhas		104
	<b>Prato</b>	Salada de <b>salmão</b> , batata e macedónia de legumes	<i>Peixe</i>	646
	<b>Vegetariano</b>	Arroz com grão, cogumelos e courgete		527
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>6<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos		94
	<b>Prato</b>	Cubinhos de porco estufados c/ massa espiral e couve flor	<i>Glúten</i>	598
	<b>Vegetariano</b>	Feijão guisado c/ cenoura, abóbora, couve e massa	<i>Glúten</i>	323
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina		186

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 25 a 29 Setembro 2017

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de hortaliga		106
	Prato	<b>Figurinhas de pescada</b> no forno, c/ arroz de brocolos	Peixe, Glúten	572
	Vegetariano	Estufadinho de feijão, batata, couve lombarda, cenoura		346
	Sobremesa	Fruta da época		62
3 <sup>a</sup>	Sopa	Sopa de alho francês		98
	Prato	Perna de frango assada c/ molho de laranja e <b>massa espiral</b> e beterraba ralada	Glúten	700
	Vegetariano	<b>Crepe de legumes</b> , arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	536
	Sobremesa	<b>Pudim flam</b>	Leite	136
4 <sup>a</sup>	Sopa	<b>Canja</b> de galinha	Glúten	161
	Prato	<b>Pescada</b> cozida c/ batata, cenoura e brocolos	Peixe	376
	Vegetariano	<b>Bolonhesa</b> de lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	459
	Sobremesa	Fruta da época		62
5 <sup>a</sup>	Sopa	Abobora c/ massinhas		138
	Prato	<b>Almondegas mistas c/ esparguete</b> e cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	603
	Vegetariano	<b>Massa tagliatelle</b> primavera (massa tagliatelle estufada com ervilhas, cenoura, milho e courgette)	Glúten	397
	Sobremesa	Fruta da época		62
6 <sup>a</sup>	Sopa	Vegetais		107
	Prato	Badejo no forno c/ batata corada e feijão verde		397
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e lombardo e arroz		466
	Sobremesa	<b>Iogurte</b> de aromas	Leite	89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

**Semana de 02 a 06 Outubro 2017**

		<b>EMENTA</b>	<b>ALERGÉNIOS</b>	<b>Kcal</b>
<b>2<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Nabiças		98
	<b>Prato</b>	<b>Hamburguer</b> mistos c/ arroz de ervilhas e cenoura ralada	<i>Glúten, Soja, Sulfitos</i>	522
	<b>Vegetariano</b>	Chilli Vegetariano		376
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>3<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco e couve		204
	<b>Prato</b>	<b>Filetes</b> no forno c/ batata cozida e feijão verde cozido	<i>Peixe</i>	414
	<b>Vegetariano</b>	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo		401
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina		138
<b>4<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas		115
	<b>Prato</b>	<b>Ovos mexidos c/ fiambre</b> arroz e salada mista	<i>Ovo, Leite</i>	495
	<b>Vegetariano</b>	<b>Bolonhesa</b> de Legumes	<i>Glúten</i>	316
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>5<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês		98
	<b>Prato</b>	<b>Massada de peixe</b>	<i>Peixe, Glúten</i>	348
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa espiral</b> c/ cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e salada de alface	<i>Glúten</i>	318
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>6<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde		86
	<b>Prato</b>	Ranchinho à minhota (porco, grão, <b>macarronete</b> , cenoura e repolho)	<i>Glúten</i>	542
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes e couve lombardo, cenoura e nabo		287
	<b>Sobremesa</b>	<b>Gelado</b>	<i>Leite</i>	151

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 09 a 13 Outubro 2017**

		<b>EMENTA</b>	<b>ALERGÉNIOS</b>	<b>Kcal</b>
<b>2<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde e cenoura ralada		98
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de <b>bacalhau</b> (migas paloco, batata, grão, cenoura e <b>ovo ralado</b> )	<i>Peixe, Ovo</i>	562
	<b>Vegetariano</b>	Caril de grão, arroz branco e brocólos cozidos		605
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>3<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Brocolos		99
	<b>Prato</b>	<b>Macarronete</b> c/ cubinhos de porco cenoura e ervilhas	<i>Glúten</i>	573
	<b>Vegetariano</b>	Crepes Vegetariano c/ salada camponesa		461
	<b>Sobremesa</b>	<b>Pudim Caramelo</b>	<i>Leite</i>	134
<b>4<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de alface		93
	<b>Prato</b>	<b>Arroz de peixe</b> à malandrinho	<i>Peixe</i>	357
	<b>Vegetariano</b>	<b>Macarrão</b> com cogumelos salteados e macedónia	<i>Glúten</i>	305
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>5<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Couve Lombardo		110
	<b>Prato</b>	Frango estufado c\ esparguete e salada de alface	<i>Glúten</i>	686
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura e batata aos cubos e salada de tomate		460
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>6<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	<b>Prato</b>	Saladinha de <b>atum</b> c/ feijão frade, batata, cenoura e <b>ovo ralado</b>	<i>Ovo, Peixe</i>	531
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos, arroz branco e salada de alface		459
	<b>Sobremesa</b>	<b>Iogurte</b> de aromas	<i>Leite</i>	89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 15 a 20 Outubro 2017**

		<b>EMENTA</b>	<b>ALERGÉNIOS</b>	<b>Kcal</b>
<b>2<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete		96
	<b>Prato</b>	<b>Chilli</b> c/ arroz e salada de tomte	<i>Soja, Glúten, Sulfitos</i>	724
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de feijão, batata, couve lombarda, cenoura		346
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>3<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e hortelã		88
	<b>Prato</b>	<b>Bacalhau c/ natas</b> e salada de alface	<i>Peixe, Leite, Glúten</i>	446
	<b>Vegetariano</b>	<b>Crepes vegetarianos</b> (milho, cenoura, alho francês), arroz de coentros	<i>Glúten</i>	478
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina		138
<b>4<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Espinafres		93
	<b>Prato</b>	Arroz de carne (porco, frango) e cenoura ralada		592
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas, cogumelos e brócolos		305
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62
<b>5<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Primavera		111
	<b>Prato</b>	Saladinha de salmão c/ batata, cenoura e ervilha	<i>Peixe</i>	612
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com batata, couve lombarda		486
	<b>Sobremesa</b>	<b>Gelado</b>	<i>Leite</i>	296
<b>6<sup>a</sup></b>	<b>Sopa</b>	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	<b>Prato</b>	Esparguete gratinada c/ cogumelos, cubinhos de fiambre e milho	<i>Glúten, Leite, Soja</i>	562
	<b>Vegetariano</b>	<b>Massa espiral</b> com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho	<i>Glúten</i>	308
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		62

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**