

SEMANA de 6 a 10 de janeiro de 2025 - Ementa 4

SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	SOPA	Sopa de feijão branco (repolho, cenoura, nabo, massa, batata)	
TERÇA	PRATO	Panadinhos de peixe com arroz e legumes assados	
	VEGETARIANO	Carbonara de ervilhas com cogumelos	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Grão de bico com espinafres	
	PRATO	Bifes de frango com puré de batata	
	VEGETARIANO	Beringela assada com legumes e grão-de-bico	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Crepe de salsa	
	PRATO	Arroz de atum com rodelas de ovo cozido	
	VEGETARIANO	Panados de tofu com batata cozida e molho de vilão	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de Abóbora	
	PRATO	Carne estufada com batata e jardineira	
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura e arroz de tomate	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	

Feliz
2025

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- 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 13 a 17 de janeiro de 2025 - Ementa 5

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa de Alface (cenoura, batata, alface, curgete)	
	PRATO	Frango estufado com legumes e arroz	
	VEGETARIANA	Seitan á jardineira	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Canja	
	PRATO	Chicharros com batata cozida, molho de vilão	
	VEGETARIANA	Cuscus com legumes, milho e feijão- frade	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)	
	PRATO	Costeletas estufadas com massa tricolor e legumes assados	
	VEGETARIANA	Arroz de ervilhas e legumes	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	
	PRATO	Arroz de pota	
	VEGETARIANA	Salada russa com macedónia e grão de bico e favas	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de feijão com couve	
	PRATO	Empadão de carne de vaca	
	VEGETARIANA	Lasanha de espinafres e soja	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Gelatina/ Fruta da época	
	BEBIDA	Água	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- 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 20 a 24 de janeiro de 2025 - ementa 6

SEGUNDA	DESCRIÇÃO	
SEGUNDA	SOPA	Sopa de lentilhas e batata doce (lentilha, batata doce, cenoura, curgete)
	PRATO	Almôndegas de novilho estufadas com molho de tomate e esparguete
	VEGETARIANA	Almôndegas vegetarianas com molho de cenoura e esparguete
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Cenoura
	PRATO	Filetes dourados (fritos), com batata cozida e legumes assados
	VEGETARIANA	Guisado de seitan e legumes
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Gelatina/Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Sopa da Pedra (feijão-encarnado, carne de porco, enchidos, batata)
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos e massa tricolor
	VEGETARIANA	Tofu estufado com bróculos e massa
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Sopa de curgete (crugete, nabo e alho-francês)
	PRATO	Bacalhau de natas
	VEGETARIANA	Salada de batata com repolho, feijão frade e milho
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Assaduras de porco, arroz de milho e cenoura baby
	VEGETARIANA	Chili vegetariano com soja e arroz branco
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água

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