

SEMANA de 10 a 14 de fevereiro de 2025 - ementa 3

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)	
	PRATO	Lazanha de carne de vaca	
	VEGETARIANO	Lazanha de espinafres e soja	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Sopa à Lavrador (feijão encarnado, couve, cenoura, massa)	
	PRATO	Douradinhos no forno, salada russa com macedónia	
	VEGETARIANO	Salada russa com macedónia e grão de bico e favas	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Creme de couve-flor com alho-frances	
	PRATO	Bifes de porco estufados em molho de tomate com arroz de cenoura e feijão	
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Sopa de ervilha e abóbora	
	PRATO	Macarão com atum gratinado, ovo cozido, feijão frade e cenoura)	
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes, milho e feijão-frade	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Tomate	
	PRATO	Almondegas de vaca com molho de tomate e esparguete	
	VEGETARIANO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina morango	
	BEBIDA	Água	



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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 17 a 21 de fevereiro de 2025 - Ementa 4

	DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de feijão branco
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura com arroz de tomate
	SALADA	Salada/ Legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Stogonoff de frango com massa
	VEGETARIANO	Carbonara de ervilha e cogumelos
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Chicharros com batata cozida com molho vilão
	VEGETARIANO	Panados de tofu com batata cozida e molho de vilão
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Grão de bico com hortaliças
	PRATO	Pernas de frango assadas com pimentos e puré de batata
	VEGETARIANO	Empadão de massa com feijão frade, milho, cenoura e feijão-verde
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Sopa de peixe/ Sopa de tomate (vegetariano)
	PRATO	Salada de atum (atum, batata, grão)
	VEGETARIANO	Beringela assada com pimentos e ervilha com arroz branco
	SALADA	Salada/ Legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água

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- 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 24 a 28 fevereiro de 2025 - Ementa 5

SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos e esparguete	
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Abóbora com favas	
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, salsa, azeitonas e ovo)	
	VEGETARIANA	Alho-francês à Brás (alho francês, cenoura, grão e batata)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Cenoura com nabiça	
	PRATO	Empadão de peru (batata, peru, cenoura e ervilhas)	
	VEGETARIANA	Arroz de ervilhas, curgete e milho	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Feijão com couve	
	PRATO	Salada de massa com atum, ovo e macedónia	
	VEGETARIANA	Seitan salteado (seitan, curgete e cenoura) com esparguete	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Creme de brócolos	
	PRATO	Frango estufado com legumes e arroz	
	VEGETARIANA	Grão de bico estufado (com molho de tomate) e com arroz	
	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**

[Handwritten signature]

SEMANA de 3 a 7 de março de 2025 - ementa 6

SEGUNDA	DESCRIÇÃO	
SEGUNDA	SOPA	Curgete (curgete, nabo e alho-francês)
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de cenoura e esparguete
	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariana (com soja) com molho de cenoura
	SALADA	Salada/ Legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Juliana de legumes (cenoura, repolho, abóbora, curgete)
	PRATO	Arroz de atum em empadão (tostado no forno) com rodela de ovo cozido
	VEGETARIANA	Caril de grão com arroz
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Lentilhas (lentilhas, batata-doce, cenoura)
	PRATO	Pernas de frango com cogumelos estufadas e com esparguete
	VEGETARIANA	Tofu salteado com brócolos e esparguete
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Caldo-verde com chouriço
	PRATO	Bacalhau no forno com cebolada (bacalhau, batata, ovo, ervilhas, azeitonas e salsa)
	VEGETARIANA	Salada de batata com repolho, feijão frade e milho
	SALADA	Salada/ Legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bifes de porco estufados com arroz de feijão
	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com cenoura e molho de tomate e com arroz
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.