



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



30/09/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com nabijas
Prato 1: Hambúrguer de vaca no forno com esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

01/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de feijão branco
Prato 1: Arroz de atum com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

02/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve-flor com cenoura ripada
Prato 1: Carne de porco à jardineira com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

03/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Bacalhau à Brás com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

04/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de brócolos
Prato 1: Arroz à valenciana com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



30/09/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com nabiças
Prato 1: Favas guisadas com legumes e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

01/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de feijão branco
Prato 1: Arroz de ervilhas e legumes com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

02/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve-flor com cenoura ripada
Prato 1: Jardineira de soja com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

03/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Alho francês à brás e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

04/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de brócolos
Prato 1: Empadão de arroz com lentilhas e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



30/09/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com nabiças
Prato 1: Hambúrguer de vaca no forno com esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

01/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de feijão branco
Prato 1: Arroz de atum com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

02/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve-flor com cenoura ripada
Prato 1: Carne de porco à jardineira com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

03/10/2019 - Quinta-feira

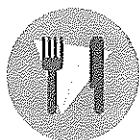
Alergénicos

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Bacalhau à Brás com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

04/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de brócolos
Prato 1: Arroz à valenciana com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



30/09/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com nabiças
Prato 1: Favas guisadas com legumes e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

01/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de feijão branco
Prato 1: Arroz de ervilhas e legumes com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

02/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve-flor com cenoura ripada
Prato 1: Jardineira de soja com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

03/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Alho francês à brás e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

04/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de brócolos
Prato 1: Empadão de arroz com lentilhas e salada de legumes
Outros: Água



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



07/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com agrião
Prato 1: Salada de Atum com massa e feijão-frade com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Strogonoff de vaca com esparguete
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

09/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Feijoada de carne com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/10/2019 - Quinta-feira

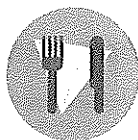
Alergénicos

Sopa: Creme de alface
Prato 1: Frango estufado com ervilhas e massa espiral e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

11/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabiças
Prato 1: Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



07/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com agrião
Prato 1: Salada de feijão-frade com batata e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

09/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Feijoada de legumes com salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/10/2019 - Quinta-feira

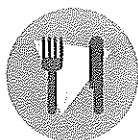
Alergénicos

Sopa: Creme de alface
Prato 1: Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

11/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas
Prato 1: Curgete assada com batata e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



07/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com agrião
Prato 1: Salada de Atum com massa e feijão-frade com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Strogonoff de vaca com esparguete
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

09/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Feijoada de carne com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de alface
Prato 1: Frango estufado com ervilhas e massa espiral e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

11/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas
Prato 1: Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



07/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Cenoura com agrião
Prato 1: Salada de feijão-frade com batata e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

09/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Feijoada de legumes com salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/10/2019 - Quinta-feira

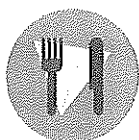
Alergénicos

Sopa: Creme de alface
Prato 1: Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

11/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas
Prato 1: Curgete assada com batata e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



14/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de tomate

Prato 1: Arroz de peru com ervilhas e cenoura e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

15/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas

Prato 1: Douradinhos no forno com salada russa e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

16/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de couve-flor

Prato 1: Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

17/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes

Prato 1: Carbonara de atum e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

18/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato 1: Pernas de frango assado com arroz e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



14/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de tomate

Prato 1: Feijoada de grão-de-bico com legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

15/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas

Prato 1: Lasanha de espinafres com salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

16/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de couve-flor

Prato 1: Favas estufadas com legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

17/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes

Prato 1: Carbonara de ervilha e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

18/10/2019 - Sexta-feira

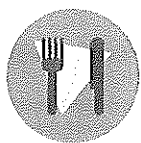
Alergénicos

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato 1: Beringela assada com pimentos e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



14/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de tomate

Prato 1: Arroz de peru com ervilhas e cenoura e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

15/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas

Prato 1: Douradinhos no forno com salada russa e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

16/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de couve-flor

Prato 1: Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

17/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes

Prato 1: Carbonara de atum e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

18/10/2019 - Sexta-feira

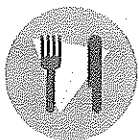
Alergénicos

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato 1: Pernas de frango assado com arroz e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana

14/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de tomate
Prato 1: Feijoada de grão-de-bico com legumes e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

15/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas
Prato 1: Lasanha de espinafres com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

16/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de couve-flor
Prato 1: Favas estufadas com legumes e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

17/10/2019 - Quinta-feira

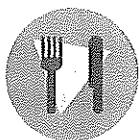
Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Carbonara de ervilha e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

18/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com couve lombarda
Prato 1: Beringela assada com pimentos e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



21/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura e lentilhas
Prato 1: Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

22/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Bacalhau Gomes de Sá com Salada de Legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

23/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Febras estufadas com molho de tomate com arroz de legumes e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

24/10/2019 - Quinta-feira

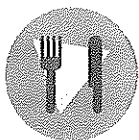
Alergénicos

Sopa: Creme de alho-francês
Prato 1: Salada de massa com atum, milho, ervilha, cenoura, salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

25/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão com hortaliças
Prato 1: Frango assado com arroz de tomate e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



21/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura e lentilhas
- Prato 1:** Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

22/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Salada de batata, grão de bico e milho com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

23/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo Verde
- Prato 1:** Ervilhas estufadas em molho de tomate, arroz de legumes e salada
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

24/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho-francês
- Prato 1:** Salada de massa com feijão-frade, cenoura, ervilhas e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Gelatina * Fruta da época

25/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão com hortaliças
- Prato 1:** Beringela assada com legumes e lentilhas e salada
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



21/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura e lentilhas
Prato 1: Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

22/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Bacalhau Gomes de Sá com Salada de Legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

23/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Febras estufadas com molho de tomate com arroz de legumes e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

24/10/2019 - Quinta-feira

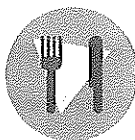
Alergénicos

Sopa: Creme de alho-francês
Prato 1: Salada de massa com atum, milho, ervilha, cenoura, salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

25/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão com hortaliças
Prato 1: Frango assado com arroz de tomate e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



21/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura e lentilhas
Prato 1: Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

22/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Salada de batata, grão de bico e milho com salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

23/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Ervilhas estufadas em molho de tomate, arroz de legumes e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

24/10/2019 - Quinta-feira

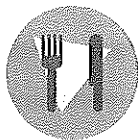
Alergénicos

Sopa: Creme de alho-francês
Prato 1: Salada de massa com feijão-frade, cenoura, ervilhas e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

25/10/2019 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão com hortaliças
Prato 1: Beringela assada com legumes e lentilhas e salada
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



28/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Douradinhos com arroz de tomate, salada e legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão com hortaliças
- Prato 1:** Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de legumes e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Gelatina * Fruta da época

30/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno com batata cozida, salada e legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

31/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com espinafres
- Prato 1:** Almondegas de vaca, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



28/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura
Prato 1: Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas,
salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

29/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com hortaliças
Prato 1: Carril de legumes com massa
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

30/10/2019 - Quarta-feira

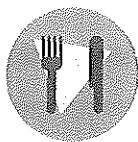
Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas
Prato 1: Beringela assada recheada com soja e legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

31/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com espinafres
Prato 1: Estufado de legumes com arroz branco, salada e legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



28/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura

Prato 1: Douradinhos com arroz de tomate, salada e legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

29/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com hortaliças

Prato 1: Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

30/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas

Prato 1: Filetes de pescada no forno com batata cozida, salada e legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

31/10/2019 - Quinta-feira

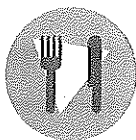
Alergénicos

Sopa: Abóbora com espinafres

Prato 1: Almondegas de vaca, esparguete e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



28/10/2019 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura
Prato 1: Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas, salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

29/10/2019 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com hortaliças
Prato 1: Carril de legumes com massa
Outros: Água
Sobremesa: Gelatina * Fruta da época

30/10/2019 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas
Prato 1: Beringela assada recheada com soja e legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

31/10/2019 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com espinafres
Prato 1: Estufado de legumes com arroz branco, salada e legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época