



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



07/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

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

08/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Hamburger de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

09/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Feijoada (feijão, carne, chouriço) c/ arroz branco e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

11/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabiças
Prato 1: Filetes de peixe grelhado/ assado, batata assada/ cozida e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



07/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

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

08/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Canja de galinha
Prato 1: Hamburger de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

09/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava
Prato 1: Feijoada (feijão, carne, chouriço) c/ arroz branco e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

10/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

11/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas
Prato 1: Filetes de peixe grelhado/ assado, batata assada/ cozida e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



07/11/2022 - 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

08/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava

Prato 1: Seitan salteado com cenoura e curgete, esparguete e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

09/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa bonita

Prato 1: Feijoada vegetariana, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

10/11/2022 - 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

11/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas

Prato 1: Curgete assada recheada com batata e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



07/11/2022 - 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

08/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava

Prato 1: Seitan salteado com cenoura e curgete, esparguete e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

09/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa bonita

Prato 1: Feijoada vegetariana, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

10/11/2022 - 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

11/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabiças

Prato 1: Curgete assada recheada com batata e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



14/11/2022 - Segunda-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

15/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com ervilhas
- Prato 1:** Douradinhos no forno com salada russa e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

16/11/2022 - Quarta-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

17/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Carbonara de atum (atum, massa, milho) e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

18/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão com couve lombarda
- Prato 1:** Pernas de frango assado com pimentos, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa látea + fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



14/11/2022 - Segunda-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

15/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas
Prato 1: Douradinhos no forno com salada russa e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

16/11/2022 - Quarta-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

17/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Carbonara de atum (atum, massa, milho) e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

18/11/2022 - Sexta-feira

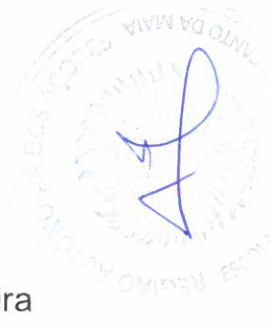
Alergénicos

Sopa: Feijão com couve lombarda
Prato 1: Pernas de frango assado com pimentos, esparguete e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Sobremesa látea + fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



14/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

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

15/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com ervilhas
- Prato 1:** Panadinhos de tofu no forno, salada russa (macedónia) e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

16/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

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

17/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

18/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



14/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

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

15/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com ervilhas
Prato 1: Panadinhos de tofu no forno, salada russa (macedónia) e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

16/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

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

17/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) e salada de legumes
Outros: Água
Sobremesa: Fruta da época

18/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



21/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura e lentilhas
- Prato 1:** Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa látea + fruta da época

22/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

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

23/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de tomate
- Prato 1:** Bifes de porco estufados em molho de tomate, arroz de legumes e salada
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

25/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



21/11/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura e lentilhas
- Prato 1:** Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa látea + fruta da época

22/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

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

23/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de tomate
- Prato 1:** Bifes de porco estufados em molho de tomate, arroz de legumes e salada
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

25/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



21/11/2022 - 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

22/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Salada de batata e grão de bico (Grão de bico, batata, cebola, salsa e azeitonas), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

23/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo Verde (s/ chouriço)
- Prato 1:** Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate, arroz de feijão e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

25/11/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



21/11/2022 - Segunda-feira

Alergênicos

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

22/11/2022 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Salada de batata e grão de bico (Grão de bico, batata, cebola, salsa e azeitonas), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

23/11/2022 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Caldo Verde (s/ chouriço)
- Prato 1:** Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate, arroz de feijão e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

24/11/2022 - Quinta-feira

Alergênicos

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

25/11/2022 - Sexta-feira

Alergênicos

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



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



28/11/2022 - Segunda-feira

Alergênicos

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

29/11/2022 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Canja de galinha
- Prato 1:** Strogonoff de frango. com cogumelos e massa de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Gelatina * Fruta da época

30/11/2022 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Medalhões de pescada no forno, batatas cozidas/assadas, salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

02/12/2022 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa bonita
- Prato 1:** Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



28/11/2022 - Segunda-feira

Alergênicos

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

29/11/2022 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Canja de galinha
- Prato 1:** Strogonoff de frango. com cogumelos e massa de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Gelatina * Fruta da época

30/11/2022 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Medalhões de pescada no forno, batatas cozidas/assadas, salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

02/12/2022 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa bonita
- Prato 1:** Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



28/11/2022 - 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

29/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

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

30/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Beringela assada recheada com soja e legumes, batatas cozidas/assadas e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

02/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa bonita
- Prato 1:** Grão de bico com salada russa (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



28/11/2022 - 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

29/11/2022 - Terça-feira

Alergénicos

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

30/11/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Beringela assada recheada com soja e legumes, batatas cozidas/assadas e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

02/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa bonita
- Prato 1:** Grão de bico com salada russa (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde), salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Ligeira



05/12/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve-flor com cenoura ripada
- Prato 1:** Arroz à valenciana com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

06/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Bacalhau à Brás com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

07/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com nabiças
- Prato 1:** Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa látea + fruta da época

09/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Carne de porco à jardineira com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



05/12/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve-flor com cenoura ripada
- Prato 1:** Arroz à valenciana com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

06/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Bacalhau à Brás com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

07/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com nabiças
- Prato 1:** Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa látea + fruta da época

09/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Carne de porco à jardineira com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



05/12/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve-flor com cenoura ripada
- Prato 1:** Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate), com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

06/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho...) com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

07/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com nabiças
- Prato 1:** Hamburguer vegetariano (p.ex soja) grelhado, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa láctea

09/12/2022 - 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 Vegetariana



05/12/2022 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Couve-flor com cenoura ripada
- Prato 1:** Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate), com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

06/12/2022 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho...) com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

07/12/2022 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Cenoura com nabiças
- Prato 1:** Hamburguer vegetariano (p.ex soja) grelhado, esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Sobremesa láctea

09/12/2022 - Sexta-feira

Alergênicos

- 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 Ligeira



12/12/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com agrião
- Prato 1:** Salada de atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura) com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

13/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Canja de galinha
- Prato 1:** Hamburger de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

14/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com fava
- Prato 1:** Feijoada (feijão, carne, chouriço) c/ arroz branco e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

15/12/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

16/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão com nabiças
- Prato 1:** Hamburger de vaca grelhado no pão, com Batata frita e Salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Completa



12/12/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com agrião
- Prato 1:** Salada de atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura) com salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

13/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Canja de galinha
- Prato 1:** Hamburger de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

14/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com fava
- Prato 1:** Feijoada (feijão, carne, chouriço) c/ arroz branco e salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época

15/12/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

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

16/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão com nabiças
- Prato 1:** Hamburger de vaca grelhado no pão, com Batata frita e Salada de legumes
- Outros:** Água
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana Ligeira



12/12/2022 - 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

13/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava

Prato 1: Seitan salteado com cenoura e curgete, esparguete e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

14/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa bonita

Prato 1: Feijoada vegetariana, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

15/12/2022 - 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

16/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas

Prato 1: Hamburguer Vegetariano (p.ex.soja) grelhado no pão com batata frita e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época



Ementa SEDE

Almoço Refeição Vegetariana



12/12/2022 - 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

13/12/2022 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora com fava

Prato 1: Seitan salteado com cenoura e curgete, esparguete e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

14/12/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa bonita

Prato 1: Feijoada vegetariana, arroz de legumes e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época

15/12/2022 - 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

16/12/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão com nabijas

Prato 1: Hamburguer Vegetariano (p.ex.soja) grelhado no pão com batata frita e salada de legumes

Outros: Água

Sobremesa: Fruta da época