

Semana de 02 a 06 de Agosto de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa
2ª FEIRA	Sopa	Juliana
02-08-2021	Prato	Tesourinhos (1) (3) (4) no forno com arroz de cenoura e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa	Minestrone
03-08-2021	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa	Feijão vermelho com couve
04-08-2021	Prato	Esparguete "à Carbonara" com salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes
05-08-2021	Prato	Atum com salada russa e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
06-08-2021	Prato	Panadinhos de frango com arroz e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Gelatina / Fruta da época

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem 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 09 a 13 de Agosto de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês com courgette
09-08-2021	Prato	Hamburguer em molho de tomate no forno, com massa esparguete e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas e cenoura
10-08-2021	Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁽⁴⁾ com coentros e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa	Couve branca
11-08-2021	Prato	Frango assado com massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres com cenoura
12-08-2021	Prato	Tintureira ⁽⁴⁾ em molho de tomate com batata e brocolos
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa	Agrião
13-08-2021	Prato	Chilli (carne picada vaca, feijão manteiga) com arroz branco e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem 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 16 a 20 de Agosto de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa
2ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão verde
16-08-2021	Prato	Massinha cotovelinhos com abrotea ⁽⁴⁾ (ervilhas e cenoura ralada) e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa	Primavera
17-08-2021	Prato	Arroz de carne à salsicheiro com salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾
18-08-2021	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ à provençal (com ovo ralado ⁽³⁾), batatas e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa	Grão com couve lombarda
19-08-2021	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês com cenoura
20-08-2021	Prato	Perna de frango no forno com arroz de legumes e salada mista
	Vegt.	
Sobremesa		Gelatina / Fruta da época

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem 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 23 a 27 de Agosto de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa
2ª FEIRA	Sopa	Primavera
23-08-2021	Prato	Almondegas de aves ⁽⁶⁾ estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa	Legumes com ervilhas
24-08-2021	Prato	Arroz de peixe ⁽⁴⁾ com coentros e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	iogurte ⁽⁷⁾ / Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora com feijão verde
25-08-2021	Prato	Frango de tomatada com puré ⁽⁷⁾ e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa	Camponesa
26-08-2021	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata, cenoura e brocolos cozidos
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa	Tomate
27-08-2021	Prato	Jardineira de carnes (batata, carne de porco, vaca, ervilhas, cenoura cubos, feijão verde) com salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem 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 30 de Agosto a 03 de Setembro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde
30-08-2021	Prato	Atum ⁽⁴⁾ com feijão frade (batata, ovo e cenoura) e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa	Envilha
31-08-2021	Prato	lombo no forno com batata assada e salada mista
	Vegt.	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa	
01-09-2021	Prato	
	Vegt.	
	Sobremesa	
5ª FEIRA	Sopa	
02-09-2021	Prato	
	Vegt.	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa	
03-09-2021	Prato	
	Vegt.	
	Sobremesa	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem 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.**

