



## Semana 2 a 6 de janeiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Juliana	
Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Glúten, Soja
Legumes	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Douradinhos no forno com arroz colorido	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Soja, Leite, Mostarda, Sulfitos, Moluscos
Vegetariano	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i> e arroz colorido	
Legumes	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Abóbora e espinafres	
Prato	Frango estufado com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Vegetariano	Lentilhas com legumes com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Legumes	Alface, pepino e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Grão-de-bico	
Prato	Paloco gratinado com batata cozida	Peixe, Leite
Vegetariano	Soja estufada com batata cozida	Soja
Legumes	Espinafres, cenoura e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Hambúrguer misto com arroz branco	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	Glúten
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 9 a 13 de janeiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Creme de feijão-verde	
Prato	Empadão carne (vaca e porco) com arroz branco	
Vegetariano	Empadão (arroz) de legumes	
Legumes	Pimentos, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Caldo verde	
Prato	Salada de pescada com ovo e batata cozida	Ovo, Peixe
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata cozida	
Legumes	Ervilha, cenoura e feijão-verde	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Espinafres	
Prato	Coxa de frango estufada com arroz de cenoura	
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de cenoura	Glúten
Legumes	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Couve-flor	
Prato	Atum estufado com massa esparguete	Glúten, Peixe
Vegetariano	Soja estufada com massa esparguete	Glúten, Soja
Legumes	Pimento, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Feijoada	
Vegetariano	Feijoada vegetariana	Soja
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 16 a 20 de janeiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Brócolos	
Prato	Almôndegas com molho de tomate e arroz branco	
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	Soja
Legumes	Alface, milho e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Cavala estufada com massa cotovelinhos	Glúten, Peixe
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos	
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Espinafres	
Prato	Coxa de frango estufada com arroz colorido	
Vegetariano	Feijão preto e legumes com arroz colorido	
Legumes	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Camponesa	
Prato	Salmão assado com batata cozida	Peixe
Vegetariano	Salada de batata com seitan e legumes	Glúten, Soja
Legumes	Brócolos, cenoura e feijão-verde	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral	Glúten
Vegetariano	Soja estufada com massa espiral	Glúten, Soja
Legumes	Ervilha, cenoura e pimento	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações.

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 23 a 27 de janeiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Crema de abóbora	
Prato	Bife de Peru com arroz de cenoura	
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de cenoura	Glúten
Legumes	Couve-roxa, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	
Prato	Massada de peixe	Glúten, Peixe
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Glúten, Soja
Legumes	Ervilha, feijão-verde e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Crema de Favas	
Prato	Feijoada	
Vegetariano	Feijoada vegetariana	Soja
Legumes	Feijão, couve e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Feijão-verde	
Prato	Maruca assada no forno com batata assada	Peixe
Vegetariano	Salada mexicana com batata assada	
Legumes	Ervilha, verde e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Nabiça	
Prato	Frango assado com massa macarronete	Glúten
Vegetariano	Favas estufadas com tofu e massa macarronete	Glúten, Soja
Legumes	Curgete, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações.

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alérgenos: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Juliana	
Prato	Rolo de carne assado com massa espiral	Glúten
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	Glúten
Legumes	Alface, tomate e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Grão-de-bico	
Prato	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido	Peixe, Ovo, Sulfitos
Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha	
Legumes	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão-verde)	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	
Prato	Tirinhas de frango estufadas com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa <i>fusilli</i>	Glúten
Legumes	Pepino, couve-roxa e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Empadão (arroz) de atum	Peixe
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes e arroz branco	
Legumes	Couve, cenoura e pimento	
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Brócolos	
Prato	Lombo de vaca/porco assado com massa esparguete	Glúten
Vegetariano	Seitan assado com legumes e massa esparguete	Glúten, Soja
Legumes	Ervilha, cenoura e feijão-verde	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**