



## Semana de 6 a 10 de fevereiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Caldo Verde	
Prato	Empadão (puré) de carne	
Vegetariano	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos e cenoura)	
Legumes	Ervilha, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Filete de pescada com arroz	Peixe
Vegetariano	Soja estufada com batata cozida	Soja
Legumes	Ervilha, milho e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Espinafres	
Prato	Feijoada	
Vegetariano	Feijoada vegetariana	Soja
Legumes	Couve, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Couve-flor	
Prato	Cavala estufada com massa cotovelinhos	Glúten, Peixe
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa cotovelinhos	Glúten, Peixe
Legumes	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de feijão-verde	
Prato	Perna de frango estufada com arroz de feijão	
Vegetariano	<i>Chili</i> vegetariano com arroz de feijão	Soja
Legumes	Feijão, cenoura e tomate	
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 13 a 17 de fevereiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Hambúguer de aves com arroz branco	
Vegetariano	Hambúguer vegetariano com arroz branco	Glúten
Legumes	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Medalhões de pescada com batata cozida aos cubos	Peixe
Vegetariano	Salada de batata com tofu e legumes	Soja
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Agrião	
Prato	Frango assado com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa <i>fusilli</i>	Glúten
Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Camponesa	
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Soja, Leite, Mostarda, Sulfitos, Moluscos
Vegetariano	Feijão preto com legumes e arroz de tomate	
Legumes	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Brócolos	
Prato	Bife de peru/Febra de porco com cogumelos e esparguete	Glúten
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e esparguete	Glúten
Legumes	Mistura de legumes	
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 20 a 24 de fevereiro

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Almôndegas com molho de tomate e massa <i>fusilli</i>	Glúten
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
<b>CARNAVAL</b>		
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Nabiça	
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos	Glúten
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa cotovelinhos	Glúten
Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Feijão-verde	
Prato	Pescada estufada com arroz de cenoura	Peixe
Vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura	Peixe
Legumes	Pimento, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de favas	
Prato	Rancho (massa macarronete)	Glúten
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa macarronete)	Glúten
Legumes	Grão, lombardo 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 27 de fevereiro a 3 de março

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Juliana	
Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Glúten, Soja
Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de alho-francês	
Prato	Bacalhau gratinado com batata palha	
Vegetariano	Salteado de espinafres com soja e batata	Soja
Legumes	Espinafres, cenoura e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão	
Vegetariano	<i>Chili</i> vegetariano com arroz de feijão	Soja
Legumes	Couve, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Sopa de grão-de-bico	
Prato	Maruca de cebolada com batata cozida	
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata cozida	
Legumes	Curgete, couve-roxa, cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Perna de peru assada com arroz colorido	
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz colorido	Glúten
Legumes	Cenoura, pimento e beterraba	
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.**