



## Semana de 1 a 5 de maio

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, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.

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



## Semana de 8 a 12 de maio

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 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 15 a 19 de maio

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>		
Sopa	Cenoura e alho-francês	
Prato	Salada de feijão frade, atum e ovo cozido com batata cozida	Sulfitos
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida	
Legumes	Feijão-frade, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<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 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 22 a 26 de maio

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	Crema 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	Crema 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.**



## Semana de 29 de maio a 2 de junho

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Caldo verde	
Prato	Hambúrguer misto com esparguete	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete	Glúten
Legumes	Alface, pepino e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Filetes pescada panados no forno com arroz de tomate	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Soja, Leite, Mostarda, Sulfitos, Moluscos
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de tomate	
Legumes	Espinafres, cenoura e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Espinafres	
Prato	Bifes de peru com limão e massa <i>penne</i>	Glúten
Vegetariano	Favas estufadas com tofu e massa <i>penne</i>	Glúten
Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Couve-flor	
Prato	Cavala estufada com ovo e batata cozida	Ovo, Peixe
Vegetariano	Caldeirada de soja	Soja
Legumes	Tomate, pimento e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de feijão-verde	
Prato	Lombo de porco estufado com arroz branco	
Vegetariano	Feijão-preto com legumes e arroz branco	
Legumes	Feijão-preto, cenoura e tomate	
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.**