

1 a 5 de janeiro



Dia da semana		Alergénios
2ªfeira		
Sopa	FERIADO	
Prato		
Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
3ªfeira		
Sopa	Creme de alho-francês ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Salada de grão ¹² com bacalhau cozido ⁴ , ovo ³ e batata cozida	³ Ovo, ⁴ Peixe, ¹² Sulfitos
Vegetariano	Salada de grão-de-bico ¹² com ervilhas com batata	¹² Sulfitos
Hortícolas	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
4ªfeira		
Sopa	Abóbora e espinafres ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Bifes de peru grelhados com limão e massa fusilli ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa fusilli ¹	¹ Glúten
Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
5ªfeira		
Sopa	Grão-de-bico ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Pescada ⁴ à posta estufada com migas de arroz, couve e feijão-frade	⁴ Peixe
Vegetariano	Tofu ⁶ grelhado com migas de arroz, couve e feijão-frade	⁶ Soja
Hortícolas	Alface, Tomate e pepino (cru)	
Sobremesa	Fruta da época/ logurte ⁷	⁷ Leite
6ªfeira		
Sopa	Creme de feijão-verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Lombo de vaca assado com batata assada	
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata assada	
Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	

Oferta de pão de mistura.

Bebida: Água

A ementa poderá sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixes e produtos à base de peixe, ⁵amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A DIRETORA TÉCNICA, EQUIPA MÉDICA E/OU DE ENFERMAGEM NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.

Diretora de Serviços: Anália Ruivo

Chefe Cozinha: Emanuel Teixeira

8 a 12 de janeiro



Dia da semana		Alergénios
2ªfeira		
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Coxa de frango no forno com massa fusilli ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Soja ⁶ estufada com massa fusilli ¹	¹ Glúten, ⁶ Soja
Hortícolas	Alface, cenoura e cebola (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
3ªfeira		
Sopa	Caldo Verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Filetes de pescada ^{1 e 4} com ovo ³ e batata assada	³ Ovo, ⁴ Peixe, ¹ Glúten
Vegetariano	Seitan ^{1 e 6} assado com legumes e batata assada	¹ Glúten, ⁶ Soja
Hortícolas	Brócolo, couve-flor e cenoura baby (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época/ Pudim ^{3,6,7}	⁷ Leite, ³ Ovos, ⁶ soja
4ªfeira		
Sopa	Espinafres ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Febras de porco com cogumelos e massa esparguete ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete ¹	¹ Glúten
Hortícolas	Couve roxa, alface e tomate (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
5ªfeira		
Sopa	Couve-flor ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Paloco à Brás ^{3 e 4} com batata palha ^{1,6,7,9 e 10}	³ Ovo, ⁴ Peixe, ¹ Glúten, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁹ Aipo, ¹⁰ mostarda
Vegetariano	Legumes à Brás com grão e batata palha ^{1,6,7,9 e 10}	¹ Glúten, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁹ Aipo, ¹⁰ mostarda
Hortícolas	Alface, milho e pepino (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
6ªfeira		
Sopa	Creme de feijão-verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Feijoada (porco) com arroz branco	
Vegetariano	Feijoada de tofu ⁶ com arroz branco	⁶ Soja
Hortícolas	Couve lombarda, cenoura e pimento (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	

Oferta de pão de mistura.

Bebida: Água

A ementa poderá sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixes e produtos à base de peixe, ⁵amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A DIRETORA TÉCNICA, EQUIPA MÉDICA E/OU DE ENFERMAGEM NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.

Diretora de Serviços: Anália Ruivo

Chefe Cozinha: Emanuel Teixeira

15 a 19 de janeiro



Dia da semana		Alergénios
2ªfeira		
Sopa	Camponesa ¹² (couve com feijão)	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Perna de frango assado com massa espiral ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Feijão preto com legumes e massa espiral ¹	¹ Glúten
Legumes	Alface, pepino e couve roxa (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
3ªfeira		
Sopa	Creme de favas ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Abrótea ⁴ assada (posta) com batata assada	⁴ Peixe
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e batata assada	
Hortícolas	Tomate, alface e milho e orégãos (cru)	
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal	
4ªfeira		
Sopa	Nabiças ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Rolo de carne ¹ (vaca) com arroz branco	¹ Glúten
Vegetariano	Salteado de espinafres, arroz branco, cogumelos e feijão	
Hortícolas	Ervilha, cenoura e feijão-verde (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
5ªfeira		
Sopa	Creme de legumes ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada, batata cozida (aos cubos) e ovo ³	³ Ovo, ⁴ Peixe
Vegetariano	Tomates recheados (soja ⁶) com batata, brócolo e cenoura	⁶ Soja
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e Brócolos (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
6ªfeira		
Sopa	Brócolos ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Hambúrguer vaca com massa esparguete ¹ e ervilhas	¹ Glúten
Vegetariano	Hambúrguer ¹ (grão-de-bico) com massa esparguete ¹	¹ Glúten
Hortícolas	Rúcula, pepino e tomate (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	

Oferta de pão de mistura.

Bebida: Água

A ementa poderá sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixes e produtos à base de peixe, ⁵amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A DIRETORA TÉCNICA, EQUIPA MÉDICA E/OU DE ENFERMAGEM NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.

Diretora de Serviços: Anália Ruivo

Chefe Cozinha: Emanuel Teixeira

22 a 26 de janeiro



Dia da semana		Alergénios
2ªfeira		
Sopa	Couve ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Coxa de frango assada com massa esparguete ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete ¹	¹ Glúten
Hortícolas	Alface, Tomate e pepino (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
3ªfeira		
Sopa	Feijão-verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Salada de feijão-frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido com batata cozida	³ Ovo, ⁴ Peixe
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata cozida	
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilha (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
4ªfeira		
Sopa	Creme de abóbora ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Arroz de pato	
Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁶ e arroz de ervilhas	⁶ Soja
Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e cebola (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
5ªfeira		
Sopa	Creme de cenoura ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1 e 4} com alecrim, com batata ao cubo e ervilha cozida	¹ Glúten, ⁴ Peixe
Vegetariano	Croquetes vegetarianos ¹ (grão-de-bico) com batata ao cubo cozida	¹ Glúten
Hortícolas	Milho, feijão-verde e cenoura (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	
6ªfeira		
Sopa	Grão-de-bico ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Bifes de peru grelhados com massa penne ¹	¹ Glúten
Vegetariano	Salada de quinoa com legumes	
Hortícolas	Beterraba, alface e tomate (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	

Oferta de pão de mistura.

Bebida: Água

A ementa poderá sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixes e produtos à base de peixe, ⁵amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A DIRETORA TÉCNICA, EQUIPA MÉDICA E/OU DE ENFERMAGEM NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.

Diretora de Serviços: Anália Ruivo

Chefe Cozinha: Emanuel Teixeira

29 de janeiro a 2 de fevereiro



Dia da semana		Alergénios
2ªfeira		
Sopa	Creme de feijão-verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	¹ Glúten
Vegetariano	Esparguete ¹ de soja ⁶ à bolonhesa	¹ Glúten, ⁶ Soja
Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e cebola (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
3ªfeira		
Sopa	Caldo verde ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Bacalhau ⁴ à Gomes de Sá ³	³ Ovo, ⁴ Peixe
Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilhas e batata cozida	
Hortícolas	Couve lombarda, cenoura e pimento (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	
4ªfeira		
Sopa	Creme de alho francês ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Lombos de porco estufado com arroz de feijão	
Vegetariano	<i>Chili</i> (soja ⁶) vegetariano com arroz de feijão	⁶ Soja
Hortícolas	Couve roxa, tomate e alface (cru)	
Sobremesa	Fruta da época	
5ªfeira		
Sopa	Grão-de-bico ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Abrótea ⁴ (posta) assada com batata cozida	⁴ Peixe
Vegetariano	Tofu ⁶ estufado com a abóbora e com batata cozida	⁶ Soja
Hortícolas	Brócolo, cenoura e couve-flor (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época/ logurte	⁷ Leite
6ªfeira		
Sopa	Agrião ¹²	¹² Dióxido de Enxofre
Prato	Perna de peru assada com arroz branco	
Vegetariano	Hambúrguer ¹ de feijão com molho de cogumelos e arroz branco	¹ Glúten
Hortícolas	Ervilha, milho e cenoura (cozido)	
Sobremesa	Fruta da época	

Oferta de pão de mistura.

Bebida: Água

A ementa poderá sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixes e produtos à base de peixe, ⁵amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A DIRETORA TÉCNICA, EQUIPA MÉDICA E/OU DE ENFERMAGEM NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.

Diretora de Serviços: Anália Ruivo

Chefe Cozinha: Emanuel Teixeira