

EMENTA

Semana 16 a 20 de setembro de 2024	
<p>Segunda 16 setembro</p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Bolonhesa de atum^{1,4}</p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete¹</p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 17 setembro</p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Feijoada c/ carne porco magra e arroz¹²</p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz⁶</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 18 setembro</p>	<p> Sopa juliana</p> <p> Massinha de peixe^{1,4}</p> <p> Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas^{1,6}</p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 19 setembro</p>	<p> Feijão c/ couve</p> <p> Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas</p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas^{1,7}</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 20 setembro</p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Filete de pescada no forno c/ limão e puré de batata^{4,7}</p> <p> Empadão de legumes e ervilhas⁷</p> <p> Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 23 a 27 de setembro de 2024	
<p>Segunda 23 setembro</p>	 Sopa de agrião  Hambúrguer grelhado c/ massa fussilli salteada ¹  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<p>Terça 24 setembro</p>	 Sopa de lentilhas  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,4}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<p>Quarta 25 setembro</p>	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete ¹  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete ¹  Macedónia de legumes  Fruta da época
<p>Quinta 26 setembro</p>	 Canja ¹  Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}  Creme de legumes // Tofu à Gomes de Sá ⁶  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
<p>Sexta 27 setembro</p>	 Sopa de alface  Arroz de pato ^{3,12}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2024	
<p>Segunda 30 setembro</p>	<p> Sopa de ervilhas e cenoura</p> <p> Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas^{1,3,4,7}</p> <p> Ervilhas estufadas c/ arroz</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 1 outubro</p>	<p> Caldo-verde¹²</p> <p> Pernas de frango no forno c/ batata assada</p> <p> Bifinhos de soja de cebolada c/ puré de batata^{6,7}</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 2 outubro</p>	<p> Creme de favas</p> <p> Massinha de peixe^{1,4}</p> <p> Bolonhesa de lentilhas¹</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 3 outubro</p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz⁷</p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz¹</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 4 outubro</p>	<p> Sopa de nabiça</p> <p> Rancho da horta c/ massa macarronete¹</p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p> <p></p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N
Julho 2024

EMENTA

Semana 7 a 11 de outubro de 2024	
Segunda 7 outubro	 Sopa de grelos  Almôndegas estufadas c/ esparguete ¹  Tofu de tomatada c/ esparguete ^{1,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 8 outubro	 Sopa de grão c/ espinafres  Maruca assada no forno c/ batata cozida ⁴  Favas guisadas c/ batata  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Quarta 9 outubro	 Sopa de juliana  Vitela estufada c/ massa fussilli ¹  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,8}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 10 outubro	 Creme de cenoura  Saladina de feijão-frade c/ atum, ovo e batata ^{3,4,7}  Saladina vegetariana de feijão-frade  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim ⁷
Sexta 11 outubro	 Sopa de repolho  Arroz de pato ¹²  Arroz malandrinho de feijão c/ legumes  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 14 a 18 de outubro de 2024	
Segunda 14 outubro	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,3,7,14}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
Terça 15 outubro	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Frango estufado c/ esparguete ¹  Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas ^{1,6}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quarta 16 outubro	 Creme de couve-flor  Filete de robalo grelhado c/ batata cozida ⁴  Legumes assados no forno c/ seitan e batata ¹  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quinta 17 outubro	 Sopa de alface  Rancho c/ galinha e massa macarronete ¹  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 18 outubro	 Canja ¹  Salada russa de pescada ^{3,4}  Creme de legumes // Salada russa vegetariana  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 21 a 25 de outubro de 2024	
<p>Segunda 21 outubro</p>	<p> Sopa de lentilhas</p> <p> Panadinhos de frango no forno c/ massa fussilli salteada^{1,3,7}</p> <p> Bifinhos de soja estufados c/ massa fussilli salteada^{1,6}</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 22 outubro</p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Jardineira de choco com batata doce¹⁴</p> <p> Jardineira vegetariana c/ batata doce⁶</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 23 outubro</p>	<p> Creme de brócolos</p> <p> Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos e arroz de coentros⁷</p> <p> Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros^{6,7}</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 24 outubro</p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Filete de salmão no forno c/ batata assada⁴</p> <p> Empadão de legumes e ervilhas⁷</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Maça assada</p>
<p>Sexta 25 outubro</p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Feijoada c/ carne de porco magra e arroz</p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz⁶</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 28 de outubro a 1 de novembro de 2024	
<p>Segunda 28 outubro</p>	<p> Creme de cenoura</p> <p> Massinha de atum ^{gratinada}1,4,7</p> <p> Massinha salteada c/ tofu^{1,6}</p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 29 outubro</p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Coelho estufado c/ arroz de coentros</p> <p> Hambúrguer de vegetais grelhado c/ arroz de coentros^{1,6}</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 30 outubro</p>	<p> Sopa de nabiça</p> <p> Bacalhau à Brás^{3,4}</p> <p> Tofu à Gomes de Sá⁶</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 31 outubro</p>	<p> Sopa de feijão c/ couve</p> <p> Esparguete à bolonhesa¹</p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete¹</p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 1 novembro</p>	<p>-----</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 4 a 8 de novembro de 2024	
<p>Segunda 4 novembro</p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas¹</p> <p> Arroz de lentilhas e espinafres</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 5 novembro</p>	<p> Sopa de ervilhas e cenoura</p> <p> Filete de dourada grelhado c/ batata cozida⁴</p> <p> Guisado de grão c/ legumes e batata</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p> 
<p>Quarta 6 novembro</p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Pernas de frango assadas no forno c/ arroz de cenoura</p> <p> Tofu de cebolada c/ arroz de cenoura⁶</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 7 novembro</p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Massinha de peixe^{1,4}</p> <p> Massinha primavera c/ ervilhas¹</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 8 novembro</p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz⁶</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Gelatina</p> 

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N

Julho 2024

EMENTA

Semana 11 a 15 de novembro de 2024	
<p>Segunda 11 novembro</p>	<p> Sopa de grelos</p> <p> Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura^{1,3,4,7}</p> <p> Bifes de soja estufados c/ arroz de cenoura⁶</p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta de época</p>
<p>Terça 12 novembro</p>	<p> Sopa de grão c/ espinafres</p> <p> Bife de peru grelhado c/ massa fussilli salteada¹</p> <p> Massa salteada c/ legumes e nozes^{1,8}</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta de época</p>
<p>Quarta 13 novembro</p>	<p> Sopa de feijão-verde</p> <p> Maruca assada no forno c/ batata assada⁴</p> <p> Legumes assados no forno c/ seitan e batata¹</p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 14 novembro</p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Rancho c/ galinha e massa macarronete¹</p> <p> Rancho da horta c/ massa macarronete^{1,6}</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 15 novembro</p>	<p> Sopa de repolho</p> <p> Saladinha russa de pescada c/ ovo e batata^{3,4}</p> <p> Saladinha russa vegetariana</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 18 a 22 de novembro de 2024	
<p>Segunda 18 novembro</p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Hambúrguer grelhado c/ massa macarronete¹</p> <p> Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa macarronete^{1,6}</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 19 novembro</p>	<p> Caldo verde¹²</p> <p> Filete de robalo no forno c/ batata cozida⁴</p> <p> Empadão de legumes e soja^{6,7}</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p> 
<p>Quarta 20 novembro</p>	<p> Sopa de feijão c/ couve</p> <p> Arroz de pato^{3,12}</p> <p> Arroz de cogumelos e legumes</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 21 novembro</p>	<p> Canja¹</p> <p> Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura^{3,4}</p> <p> Creme de legumes // Saladinha de grão c/ legumes e nozes⁸</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Pudim⁷</p>
<p>Sexta 22 novembro</p>	<p> Sopa de brócolos</p> <p> Esparguete à bolonhesa¹</p> <p> Creme de legumes // Bolonhesa de lentilhas^{1,6}</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 25 a 29 de novembro de 2024	
<p>Segunda 25 novembro</p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Massinha de atum gratinada^{1,4,7}</p> <p> Massa salteada c/ seitan e amêndoas^{1,8}</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 26 novembro</p>	<p> Sopa de lentilhas</p> <p> Perna de porco assada no forno c/ puré de batata⁷</p> <p> Favas guisadas c/ batata</p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 27 novembro</p>	<p> Creme de brócolos</p> <p> Arroz de polvo¹⁴</p> <p> Arroz de lentilhas e espinafres</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 28 novembro</p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Jardineira de peru</p> <p> Jardineira vegetariana c/ batata doce⁶</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 29 novembro</p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Solha frita c/ arroz de tomate^{1,4}</p> <p> Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz de tomate^{1,6}</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 2 a 6 de dezembro de 2024	
<p>Segunda 2 dezembro</p>	 Sopa de alho-francês  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época 
<p>Terça 3 dezembro</p>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata ^{4,7}  Empadão de soja e legumes ^{6,7}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<p>Quarta 4 dezembro</p>	 Sopa de feijão-verde  Perna de peru estufada c/ arroz de ervilhas  Tofu de tomatada c/ arroz de ervilhas ⁶  Macedónia de legumes  Maça assada
<p>Quinta 5 dezembro</p>	 Creme de abóbora  Salada russa de salmão ^{3,4}  Salada russa vegetariana  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<p>Sexta 6 dezembro</p>	 Sopa de juliana  Frango grelhado c/ esparguete ¹  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e esparguete ^{1,7}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 9 a 13 de dezembro de 2024	
<p>Segunda 9 dezembro</p>	<p> Sopa de brócolos</p> <p> Calamares c/ arroz de feijão^{1,3,7,14}</p> <p> Arroz malandrinho de feijão</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 10 dezembro</p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Strogonoff de peru c/ cogumelos e esparguete^{1,7}</p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e esparguete^{1,7}</p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 11 dezembro</p>	<p> Canja¹</p> <p> Filete de dourada no forno c/ batata cozida⁴</p> <p> Creme legumes // Empadão de soja e legumes^{6,7}</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p> 
<p>Quinta 12 dezembro</p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Pernas de frango de tomatada c/ arroz de ervilhas</p> <p> Grão guisado c/ espinafres</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Sexta 13 dezembro</p>	<p> Sopa de grão c/ espinafres</p> <p> Massinha de peixe^{1,4}</p> <p> Massinha primavera c/ ervilhas¹</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 16 a 20 de dezembro de 2024	
Segunda 16 dezembro	 Sopa de grelos  Saladina de atum c/ feijão-frade, ovo e batata ^{3,4}  Saladina de feijão-frade vegetariana  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 17 dezembro	 Sopa de couve-portuguesa  Perna de peru assada no forno c/ massa fussilli ¹  Salsichas vegetarianas estufadas c/ esparguete ^{1,7}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N

Julho 2024