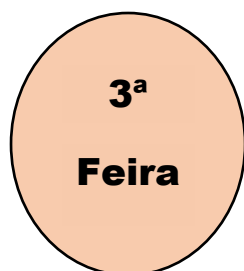


# Ementa Semanal



## Ementa 1

<b>Sopa</b>	Creme de espinafres c/ grão-de-bico
<b>Prato</b>	Pescada no forno c/ batata inglesa e brócolos
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja



<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Empadão de carne c/ arroz e salada
<b>Obstipação</b>	Empadão de carne c/ cuscuz e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde
<b>Prato</b>	Massa de roscas c/ atum, cenoura e courgette
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal sem cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite



<b>Sopa</b>	Canja de legumes
<b>Prato</b>	Frango assado c/ batata assada e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
<b>Prato</b>	Ovo mexido c/ salsa e arroz de tomate
<b>Obstipação</b>	Ovo mexido c/ salsa e cuscuz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria



Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

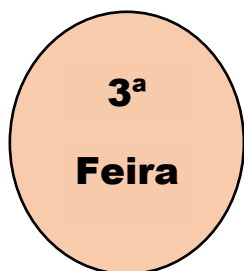
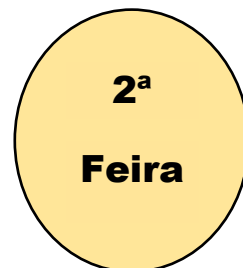
**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



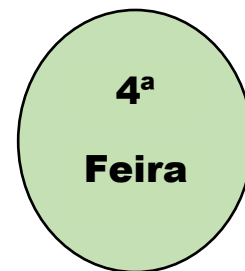
## Ementa 2

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Massada de peixe c/ salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja



<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana c/ salada
<b>Obstipação</b>	Cuscuz à valenciana c/ salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora c/ feijão-verde
<b>Prato</b>	Peixe assado c/ batata e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite



<b>Sopa</b>	Creme de nabiça
<b>Prato</b>	Almondegas c/ esparguete e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
<b>Prato</b>	Peixe c/ batatas e brócolos cozidos
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria



Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

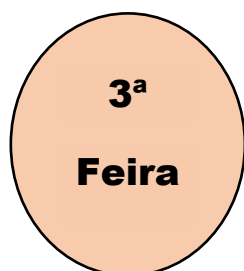
**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



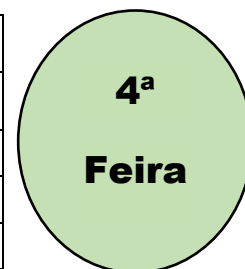
## Ementa 3

<b>Sopa</b>	Sopa de grão c/ moído de ovo
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ salsa e arroz colorido
<b>Obstipação</b>	Ovos mexidos c/ salsa e cuscuz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja



<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Salada russa de atum
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de juliana
<b>Prato</b>	Esparguete c/ carne moída
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite



<b>Sopa</b>	Creme de espinafres
<b>Prato</b>	Arroz de peixe c/ salada
<b>Obstipação</b>	Cuscuz de peixe c/ salada
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Frango estufado c/ batata e legumes
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria



Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



## Ementa 4

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato</b>	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura
<b>Obstipação</b>	Douradinhos no forno c/ cuscuz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja

2<sup>a</sup>  
Feira

3<sup>a</sup>  
Feira

<b>Sopa</b>	Creme de feijão vermelho e espinafres
<b>Prato</b>	Strogonoff c/ massa espiral
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de <i>courgette</i>
<b>Prato</b>	Salada de peixe c/ batata, cenoura e feijão verde
<b>Obstipação</b>	Salada de peixe c/ batata e feijão verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite

4<sup>a</sup>  
Feira

5<sup>a</sup>  
Feira

<b>Sopa</b>	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ tomate e massa
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Empadão de carne c/ puré e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria

6<sup>a</sup>  
Feira

Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal

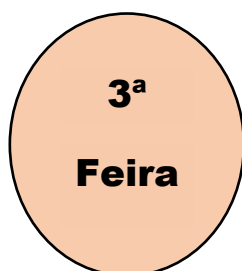


## Ementa 5

<b>Sopa</b>	Creme de espinafres
<b>Prato</b>	Ovo mexido c/ salsa, massa espiral e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja

2<sup>a</sup>

**Feira**



<b>Sopa</b>	Creme de feijão vermelho
<b>Prato</b>	Frango assado c/ batata assada e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

3<sup>a</sup>

**Feira**

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Filetes de peixe no forno c/ arroz de feijão e salada
<b>Obstipação</b>	Filetes de peixe no forno c/ cuscuz e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite

4<sup>a</sup>

**Feira**



<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde
<b>Prato</b>	Hambúrgueres grelhadas c/ esparguete e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

5<sup>a</sup>

**Feira**

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Salada de peixe c/ batata, cenoura e feijão verde
<b>Obstipação</b>	Salada de peixe c/ batata e feijão verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria

6<sup>a</sup>

**Feira**

Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

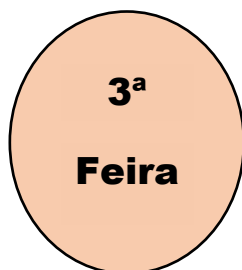
**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



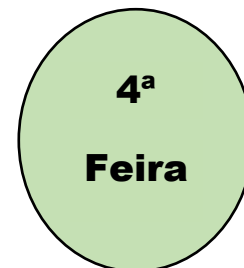
## Ementa 6

<b>Sopa</b>	Creme de courgette
<b>Prato</b>	Douradinhos c/ arroz de feijão
<b>Obstipação</b>	Douradinhos c/ cuscuz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja



<b>Sopa</b>	Creme de nabiça c/ lentilhas
<b>Prato</b>	Frango estufado c/ batata e jardineira
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de couve-lombarda
<b>Prato</b>	Empadão de peixe c/ arroz e salada
<b>Obstipação</b>	Empadão de peixe c/ cuscuz e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite



<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho
<b>Prato</b>	Bacalhau à gomes de sá c/ salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria



Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



## Ementa 7

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ salsa, arroz de ervilhas e salada
<b>Obstipação</b>	Ovos mexidos c/ salsa, cuscuz e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja

2<sup>a</sup>  
**Feira**

3<sup>a</sup>  
**Feira**

<b>Sopa</b>	Creme de grão c/ espinafres
<b>Prato</b>	Carne estufada c/ esparguete
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde
<b>Prato</b>	Bacalhau no forno c/ batata e salada
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite

4<sup>a</sup>  
**Feira**

5<sup>a</sup>  
**Feira**

<b>Sopa</b>	Creme de tomate c/ salsa
<b>Prato</b>	Feijoada à transmontana c/ massa
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Creme de courgette
<b>Prato</b>	Salada de pescada c/ jardineira e batata
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria

6<sup>a</sup>  
**Feira**

Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.

# Ementa Semanal



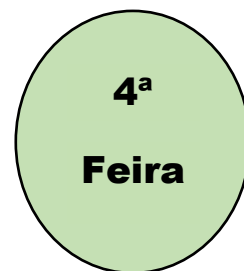
## Ementa 8

<b>Sopa</b>	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ courgette, salsa e arroz
<b>Obstipação</b>	Ovos mexidos c/ courgette, salsa e cuscuz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e sumo de laranja



<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Bacalhau à gomes de sá c/ salada
	<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Lanche</b>	logurte com fruta

<b>Sopa</b>	Creme de nabiça
<b>Prato</b>	Rancho de aves c/ massa
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Cereais com leite



<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de espinafres c/ fava
	<b>Prato</b>	Filetes de peixe no forno c/ arroz de cenoura e salada
	<b>Obstipação</b>	Filetes de peixe no forno c/ arroz simples e salada
	<b>Sobremesa</b>	Doce/ Fruta da época
	<b>Lanche</b>	Massa sovada com leite simples ou c/ cevada

<b>Sopa</b>	Creme juliana
<b>Prato</b>	Carne à jardineira
<b>Obstipação</b>	Igual ao prato normal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha maria



Obs.: Esta ementa pode ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

**Contém ALERGÉNICOS:** Estas refeições são preparadas com alimentos considerados **ALERGÉNICOS** - OVO, SÉSAMO, LEITE, SOJA, GLÚTEN, PEIXE, CRUSTÁCEOS, MOLUSCULOS, AIPO, AMENDOIM, FRUTOS DE CASCA RIJA, TREMOÇO, MOSTARDA, E DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.