

<b>Ementas 01 / 01 / 2020 a 05 / 01 / 2020</b>	<b>Ementas 06 / 01 / 2020 a 12 / 01 / 2020</b>
	<b>Segunda-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Repolho
	<b>Prato:</b> Douradinhos no forno com Arroz de legumes
	<b>Dieta:</b> Douradinhos no forno com Arroz de legumes
	<b>Sobremesa:</b> Maçã
	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
	<b>Terça-feira</b>
	<b>Sopa:</b> Espinafres
	<b>Prato:</b> Esparguete c/ Frango estufado, repolho e cenoura
	<b>Dieta:</b> Esparguete c/ Frango cozido repolho e cenoura
	<b>Sobremesa:</b> Pêra
	<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta.
<b>Quarta-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Feijão verde	<b>Sopa:</b> Feijão verde
<b>Prato:</b> Perú no forno com batata e arroz branco	<b>Prato:</b> Carapau Grelhado com batata e legumes
<b>Dieta:</b> Perú no forno com batata e arroz branco	<b>Dieta:</b> Carapau Grelhado com batata e legumes
<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Banana
<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
<b>Quinta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Alho Francês	<b>Sopa:</b> Alho Francês
<b>Prato:</b> Bifanas com arroz de legumes	<b>Prato:</b> Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
<b>Dieta:</b> Bifanas com arroz de legumes	<b>Dieta:</b> Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Laranja
<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta	<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Repolho	<b>Sopa:</b> Repolho
<b>Prato:</b> Salada de grão de bico, batata, atum e ovo cozido	<b>Prato:</b> Solha frita com arroz de legumes
<b>Dieta:</b> Atum, ovo cozido com batata e legumes	<b>Dieta:</b> Douradinhos com arroz de legumes
<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Maçã
<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
<b>Sábado</b>	<b>Sábado</b>
<b>Sopa:</b> Feijão Verde	<b>Sopa:</b> Feijão Verde
<b>Prato:</b> Massa à Lavrador	<b>Prato:</b> Massa bolonhesa
<b>Dieta:</b> Massa à Lavrador	<b>Dieta:</b> Massa cozida com bife de frango grelhado
<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Pêra
<b>Domingo</b>	<b>Domingo</b>
<b>Sopa:</b> Bróculos	<b>Sopa:</b> Bróculos
<b>Prato:</b> Frango assado c/ feijão preto	<b>Prato:</b> Presunto no forno com batata assada
<b>Dieta:</b> Frango assado c/ arroz	<b>Dieta:</b> Batata cozida com bife de peru grelhado
<b>Sobremesa:</b> Pudim	<b>Sobremesa:</b> Gelatina

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. INFORMAÇÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ALERGÉNICAS: Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos abaixo assinalado por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. Cereais que contêm glúten e produtos à base de cereais; 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 (incluindo lactose); Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; Aipos e produtos à base de aipos; Mostarda e produtos à base de mostarda; Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço e produtos à base de tremoço; Moluscos e produtos à base de moluscos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

<b>Ementas 13 / 01 / 2020 a 19 / 01 / 2020</b>	<b>Ementas 20 / 01 / 2020 a 26 / 01 / 2020</b>
<b>Segunda-feira</b>	<b>Segunda-feira</b>
<b>Sopa:</b> Repolho	<b>Sopa:</b> Feijão e Repolho
<b>Prato:</b> Abrotea no forno com arroz de legumes	<b>Prato:</b> Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco
<b>Dieta:</b> Abrotea no forno com arroz de legumes	<b>Dieta:</b> Arroz com atum
<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Maçã
<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
<b>Terça-feira</b>	<b>Terça-feira</b>
<b>Sopa:</b> Espinafres	<b>Sopa:</b> Espinafres
<b>Prato:</b> Massa à Lavrador	<b>Prato:</b> Massa de Vitela com repolho
<b>Dieta:</b> Massa à Lavrador	<b>Dieta:</b> Massa cozida com bife de frango grelhado
<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Pêra
<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta.	<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta.
<b>Quarta-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Feijão verde	<b>Sopa:</b> Feijão verde
<b>Prato:</b> Pescada no forno com batata e legumes	<b>Prato:</b> Peixe Vermelho no forno com batata e legumes
<b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata e legumes	<b>Dieta:</b> Peixe Vermelho no forno com batata e legumes
<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Banana
<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
<b>Quinta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Alho Francês	<b>Sopa:</b> Alho Francês
<b>Prato:</b> Arroz de pato	<b>Prato:</b> Rancho
<b>Dieta:</b> Arroz de pato	<b>Dieta:</b> Massa com frango cozido
<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Laranja
<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta	<b>Lanche:</b> Chá; Pão com marmelada; Fruta
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Sopa:</b> Repolho	<b>Sopa:</b> Repolho
<b>Prato:</b> Salada Russa com Filetes Pescada e ovo cozido	<b>Prato:</b> Bacalhau à brás
<b>Dieta:</b> Peixe vermelho com batata e legumes	<b>Dieta:</b> Peixe Bacalhau cozido com batata e legumes
<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Maçã
<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	<b>Lanche:</b> Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
<b>Sábado</b>	<b>Sábado</b>
<b>Sopa:</b> Feijão Verde	<b>Sopa:</b> Feijão Verde
<b>Prato:</b> Esparguete c/ Frango estufado, cenoura e repolho	<b>Prato:</b> Esparguete c/ perú estufado, cenoura e repolho
<b>Dieta:</b> Esparguete c/ Frango cozido, cenoura e repolho	<b>Dieta:</b> Esparguete c/ perú cozido, cenoura e repolho
<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Pêra
<b>Domingo</b>	<b>Domingo</b>
<b>Sopa:</b> Bróculos	<b>Sopa:</b> Bróculos
<b>Prato:</b> Feijoada com arroz branco	<b>Prato:</b> Carne de porco à alentejana
<b>Dieta:</b> Bife de porco grelhado com arroz	<b>Dieta:</b> Batata cozida com bife de perú grelhado
<b>Sobremesa:</b> Doce Teixeira	<b>Sobremesa:</b> Aletria

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. INFORMAÇÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ALERGÉNICAS: Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos abaixo assinalado por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. Cereais que contêm glúten e produtos à base de cereais; Crustáceos e produtos à base de crustáceos; Ovos e produtos à base de ovos; Peixes e produtos à base de peixe; Amendoiños e produtos à base de amendoiños; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; Aipos e produtos à base de aipos; 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 de tremçoço; Moluscos e produtos à base de moluscos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

