

Semana 30 setembro a 4 outubro 2024

<p>Segunda-feira 30 Set</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa de cenoura</p> <p>Carne Frango à Cervejeiro com macarronete salteada</p> <p>Pescado Cavala assada à Portuguesa (com pimentos) com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano Guisado de feijão preto com legumes com arroz de tomate</p> <p>Hortícola Salada de alface e milho</p>
<p>Terça-feira 1 Out</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa de espinafres e feijão branco</p> <p>Carne Carne de porco assada com molho barbecue e batata assada</p> <p>Pescado Solha de cebolada com molho verde e batata assada</p> <p>Vegetariano Pataniscas de grão-de-bico, brócolos e cenoura com arroz de salsa</p> <p>Hortícola Salada alface e cenoura</p>
<p>Quarta-feira 2 Out</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa de couve-flor e favas</p> <p>Carne Arroz de frango no forno</p> <p>Pescado Massa à Marinheiro (pescada, mexilhão e delícias do mar)</p> <p>Vegetariano Empadão de soja e brócolos</p> <p>Hortícola Salada de tomate e orégãos</p>
<p>Quinta-feira 3 Out</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Creme de legumes</p> <p>Carne Bolonhesa de carne com esparguete salteado</p> <p>Pescado Salada de feijão frade com atum, batata e ovo raspado</p> <p>Vegetariano <i>Stroganoff</i> de tofu com arroz branco</p> <p>Hortícola Salada de cenoura raspada</p>
<p>Sexta-feira 4 Out</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa alho francês e ervilhas</p> <p>Carne Costeletas de porco grelhadas com arroz aromático</p> <p>Pescado Cação assado com molho de tomate e arroz aromático</p> <p>Vegetariano <i>Fusilli</i> salteado com seitan e ananás</p> <p>Hortícola Brócolos cozidos</p>

NOTAS: A ementa encontra-se sujeita a alterações.

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Semana de 7 a 11 de Outubro de 2024

Segunda-feira 7 Out	REF. SOCIAL Sopa Sopa de couve-flor e cenoura Carne Bife de frango grelhado com esparguete salteado com orégãos Pescado Abrótea assada com arroz de ervilhas Vegetariano Feijoada vegetariana com cogumelos e arroz de ervilhas Hortícola Couve branca e cenoura cozidas
Terça-feira 8 Out	REF. SOCIAL Sopa Creme de abóbora e lentilhas Carne <i>Stroganoff</i> de novilho com arroz branco Pescado Solha assada com maionese e batata assada Vegetariano Caril de maçã e soja com arroz branco Hortícola Salada de alface e tomate
Quarta-feira 9 Out	REF. SOCIAL Sopa Sopa à Lavrador Carne Perna de peru fatiada assada com batata assada Pescado Empadão de atum com espinafres Vegetariano “Bifanas” de seitan com esparguete salteado à Primavera Hortícola Salada de alface
Quinta-feira 10 Out	REF. SOCIAL Sopa Sopa de brócolos e ervilhas Carne Entremada de porco fatiada grelhada com arroz aromático Pescado Moqueca à Brasileira com pescada e marisco com arroz aromático Vegetariano Tofu com grelos, broa e batata no forno Hortícola Salada de tomate e orégãos
Sexta-feira 11 Out	REF. SOCIAL Sopa Creme de alho-francês Carne Borrego assado com batata assada com alecrim Pescado Massada de peixe panga e salmão Vegetariano Chili vegetariano de soja com arroz de cenoura Hortícola Esparregado de espinafres

NOTAS: A ementa encontra-se sujeita a alterações.

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:

