

Semana 30 Setembro a 4 Outubro 2024

<p><b>Segunda-feira</b> 30 Set</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de cenoura</p> <p>Carne Espetadas de peru no forno 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 e arroz de tomate</p> <p>Hortícola Salada de alface e milho</p>
<p><b>Terça-feira</b> 1 Out</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de espinafres e favas</p> <p>Carne Frango à Cervejeiro com batata assada</p> <p>Pescado Solha assada com molho verde e batata assada</p> <p>Vegetariano Pataniscas de grão-de-bico, brócolos e cenoura com molho agri-doce e arroz de salsa</p> <p>Hortícola Salada alface e cenoura</p>
<p><b>Quarta-feira</b> 2 Out</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de couve-flor e grão-de-bico</p> <p>Carne Carne de porco assada com molho barbecue e arroz de macedónia</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 couve roxa</p>
<p><b>Quinta-feira</b> 3 Out</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de legumes</p> <p>Carne Coelho estudado com ervilhas e arroz branco</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 tomate e pepino</p>
<p><b>Sexta-feira</b> 4 Out</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa alho francês e ervilhas</p> <p>Carne Bolonhesa de carne com esparguete salteado</p> <p>Pescado <i>Red-fish</i> assado com 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

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

