

### Semana 4 a 8 Dezembro 2023

<p><b>Segunda-feira</b> 4 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de abóbora e feijão-verde</p> <p>Carne Espetada de peru no forno com esparguete salteado com orégãos</p> <p>Pescado Cação no forno com macedónia e arroz branco</p> <p>Vegetariano Soja à camponesa com arroz</p> <p>Hortícola Salada de cenoura e cebola</p>
<p><b>Terça-feira</b> 5 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa à Lavrador</p> <p>Carne Caril de frango com arroz de cenoura</p> <p>Pescado Massada de atum, tomate e azeitona</p> <p>Vegetariano Hambúrgueres de grão-de-bico no forno com molho de cogumelos e arroz branco</p> <p>Hortícola Salada de alface e couve roxa</p>
<p><b>Quarta-feira</b> 6 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de legumes</p> <p>Carne Chili à Mexicana (carne de vaca) com arroz branco</p> <p>Pescado Empadão de pescada com espinafres</p> <p>Vegetariano Lasanha de lentilhas</p> <p>Hortícola Esparregado de grelos</p>
<p><b>Quinta-feira</b> 7 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de nabos e ervilhas</p> <p>Carne Esparguete à Carbonara</p> <p>Pescado Moqueca de marisco com arroz branco</p> <p>Vegetariano Feijoada à Transmontana vegetariana de cogumelos com arroz branco</p> <p>Hortícola Salada de alface, cenoura e tomate</p>
<p><b>Sexta-feira</b> 8 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa</p> <p>Carne <b>ENCERRADO</b></p> <p>Pescado</p> <p>Vegetariano</p> <p>Hortícola</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 11 a 15 de Dezembro de 2023

<p>Segunda-feira 11 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>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 à Tripeira vegetariana com cogumelos e arroz de ervilhas            Hortícola Salada de alface e tomate</p>
<p>Terça-feira 12 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de abóbora e lentilhas            Carne <i>Stroganoff</i> de novilho com arroz branco            Pescado Tortilha de batata com atum e tomate            Vegetariano Caril de tofu e grão-de-bico com arroz branco            Hortícola Macedónia de legumes cozida</p>
<p>Quarta-feira 13 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa à Lavrador            Carne Perna de peru assada com batata assada            Pescado Pescada com grelos, broa e batata no forno            Vegetariano "Bifanas" de seitan com esparguete salteado à Primavera            Hortícola Salada de alface, beterraba e couve roxa</p>
<p>Quinta-feira 14 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de brócolos            Carne Feijoada à Transmontana com arroz de tomate            Pescado Cavala assada à Portuguesa com arroz de tomate            Vegetariano Ensopado de lentilhas com batata cozida            Hortícola Couve branca cozida</p>
<p>Sexta-feira 15 Dez</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de alho francês e couve-flor            Carne Borrego assado com batata assada com alecrim            Pescado Massada de pescada e salmão            Vegetariano Chili vegetariano de soja com <i>fusilli</i> salteado            Hortícola Salada de tomate, cebola e orégãos</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 18 a 21 de Dezembro de 2023

<p>Segunda-feira 18 Dez</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa de grelos</p> <p>Carne Massa colorida de peru</p> <p>Pescado Solha assada com maionese e batata assada com tomilho</p> <p>Vegetariano Tortilha de batata com feijão preto, lentilhas e legumes</p> <p>Hortícola Salada de alface, couve roxa e milho</p>
<p>Terça-feira 19 Dez</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Creme de ervilhas</p> <p>Carne Peito de frango assado com arroz aromático</p> <p>Pescado Arroz seco de marisco</p> <p>Vegetariano Lasanha de tofu e legumes</p> <p>Hortícola Cenoura cozida</p>
<p>Quarta-feira 20 Dez</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Sopa de abóbora e espinafres</p> <p>Carne Novilho estufado com cenoura e ervilhas e batata assada</p> <p>Pescado Pescada com grelos, broa e batata no forno</p> <p>Vegetariano Arroz à grega com seitan</p> <p>Hortícola Salada de alface e tomate</p>
<p>Quinta-feira 21 Dez</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa Creme de cenoura</p> <p>Carne Coelho estufado com ervilhas e arroz de açafreão</p> <p>Pescado Caril de potas com arroz de açafreão</p> <p>Vegetariano Rancho vegetariano com soja</p> <p>Hortícola Salada de alface e beterraba</p>
<p>Sexta-feira 22 Dez</p>	<p>REF. SOCIAL</p> <p>Sopa</p> <p>Carne <b>ENCERRADO</b></p> <p>Pescado</p> <p>Vegetariano</p> <p>Hortícola</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:

