

### Semana de 6 a 10 de maio de 2024

<p>Segunda-feira 6 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico</p> <p>Carne Bife de frango grelhado com molho de francesinha e arroz de cenoura</p> <p>Pescado Cação no forno com macedónia e puré de batata</p> <p>Vegetariano Arroz de soja com legumes no forno</p> <p>Hortícola Salada de alface e tomate</p>
<p>Terça-feira 7 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de alho francês e couve-flor</p> <p>Carne Carne de vaca estufada com legumes e <i>fusilli</i> salteado</p> <p>Pescado Peixe-espada à Madeirense (frito com banana) com arroz de couve branca</p> <p>Vegetariano Bifinhos de seitan com molho de cogumelos e <i>fusilli</i> salteado</p> <p>Hortícola Salada de alface e cenoura</p>
<p>Quarta-feira 8 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de brócolos</p> <p>Carne <i>Stroganoff</i> de peru com arroz branco</p> <p>Pescado Sardinha assada à Portuguesa (com pimentos) com batata cozida</p> <p>Vegetariano Caril de lentilhas e legumes com arroz branco</p> <p>Hortícola Couve branca e cenoura cozida</p>
<p>Quinta-feira 9 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de couve coração e feijão vermelho</p> <p>Carne Carne de porco à Alentejana (com amêijoia e batata) e arroz branco</p> <p>Pescado <i>Red-fish</i> grelhado com molho de marisco e arroz branco</p> <p>Vegetariano Tortilha de batata com tofu e legumes</p> <p>Hortícola Salada de alface e pepino</p>
<p>Sexta-feira 10 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de cenoura e lentilhas</p> <p>Carne Coxa de frango assada com esparguete salteado</p> <p>Pescado Cavala grelhada com batata a murro</p> <p>Vegetariano Hambúrguer de feijão vermelho no forno com molho de tomate e esparguete salteado</p> <p>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 de 13 a 17 de maio de 2024

<p>Segunda-feira 13 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de macedónia</p> <p>Carne Massa estufada com carne de vaca</p> <p>Pescado Badejo grelhado com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano Ensopado de lentilhas com <i>fusilli</i> salteado</p> <p>Hortícola Salada de alface e beterraba</p>
<p>Terça-feira 14 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de couve-lombarda e lentilhas</p> <p>Carne Perna de frango estufada com arroz de ervilhas</p> <p>Pescado Salmão assado com batata assada</p> <p>Vegetariano Tofu à Gomes de Sá</p> <p>Hortícola Legumes salteados</p>
<p>Quarta-feira 15 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de espinafres e grão-de-bico</p> <p>Carne Entrecosto assado com batata assada</p> <p>Pescado Moqueca à Brasileira com pescada e marisco e arroz branco</p> <p>Vegetariano Feijoada à Transmontana vegetariana (com seitan e cogumelos) com arroz branco</p> <p>Hortícola Salada de cenoura e milho</p>
<p>Quinta-feira 16 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Creme de abóbora</p> <p>Carne Empadão de novilho</p> <p>Pescado Solha assada com maionese e arroz de cenoura</p> <p>Vegetariano Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com molho de pimentos e coco e massa macarronete salteada</p> <p>Hortícola Salada de alface e tomate</p>
<p>Sexta-feira 17 maio</p>	<p><b>REF. SOCIAL</b></p> <p>Sopa Sopa de couve-flor e feijão branco</p> <p>Carne Arroz de pato</p> <p>Pescado Salada de feijão frade com atum e batata</p> <p>Vegetariano <i>Paella</i> vegetariana com soja</p> <p>Hortícola Salada de pepino, maçã e cebola</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:

