



**EMENTA ALMOÇO (03-10-2022 a 07-10-2022)**

**3 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**4 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peito de frango salteado com massa penne, brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa penne estufada com grão, brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**5 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA**

**FERIADO**

**6 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Ovos mexidos com massa espiral e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral estufada com ervilhas, alho-francês e tomate com salada de alface e cenoura <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**7 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de perca ao limão no forno, com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de feijão e cenoura com salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (10-10-2022 a 14-10-2022)

### 10 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura baby salteada <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa (soja e cogumelos) com cenoura baby salteada <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 11 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Panadinhos de peixe (solha) no forno com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão (cebola, feijão preto, pimento e salsa) com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 12 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifes de frango grelhados com massa e salada de tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Assado vegetariano (grão, batata doce, curgete, pimento e couve-flor) com salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 13 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e grão <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura raspada <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Paella vegetariana (arroz de ervilhas e açafrão, pimento vermelho e curgete) com cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 14 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e alho-francês <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru assado com esparguete e feijão-verde salteado <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de feijão vermelho com vegetais (feijão-verde, curgete, tomate e espinafres) e esparguete <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (17-10-2022 a 21-10-2020)

### 17 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de tomate e feijão vermelho com salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 18 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Frango estufado com ervilhas, cogumelos e massa <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa <i>fusilli</i> salteada com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 19 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de atum (puré de batata, estufado de atum com alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e pepino <sup>3,4,7,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e pepino <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 20 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e beterraba <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifanas porco com esparguete e feijão-verde salteado <sup>1,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Seitan estufado (cebola, tomate, pimento) com arroz e feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 21 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e ervilhas <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada no forno com molho de orégãos, arroz e salada de alface e cenoura <sup>4,9,10,11</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada vegetariana (macarronete, cenoura, feijão e couve) <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (24-10-2022 a 28-10-2022)

### 24 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de grão com esparguete e brócolos salteados <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 25 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, alho-francês, ovo, azeitonas e salsa) com feijão-verde <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu de cebolada com batata aos cubos e feijão-verde <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 26 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Coxas de frango assadas com arroz e salada alface e pepino
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de arroz de lentilhas (estufado de lentilhas com cogumelos e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 27 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de tomate e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e tomate <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de grão com massa tricolor salteada com curgete e tomate <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 28 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Chilli de vaca (estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão preto) com arroz e cenoura raspada
<b>Prato vegetariano</b>	Chilli vegetariano (estufado de feijão preto e pimento) com arroz e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (31-10-2022 a 04-11-2022)

### 31 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e couve <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de arroz de cavala gratinado (com queijo) com cenoura raspada <sup>4,6,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, tomate e curgete) com cenoura raspada <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 01 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

FERIADO

### 02 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e nabiças <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tortilha (batata, ovo, cogumelos) com salada de alface e cenoura <sup>3,5,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu mexido com cogumelos, batata aos cubos no forno e salada de alface e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 03 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Rancho (peru, macarronete, grão, cenoura e couve) <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Rancho (grão, macarronete, cenoura e couve) <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 04 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e curgete <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Massada peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate) com feijão-verde <sup>1,2,3,4,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de cogumelos (massa cotovelinhos, cogumelos, feijão, pimento e tomate) com feijão-verde <sup>1,6,7,8</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (07-11-2022 a 11-11-2022)

### 07 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Panadinhos de frango no forno com arroz de feijão e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Legumes salteados (curgete, brócolos, cenoura) com arroz de feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 08 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de beterraba e feijão branco <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de rúcula e tomate <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de rúcula e tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 09 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos e couve-flor <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Jardineira de peru (batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface e pepino
<b>Prato vegetariano</b>	Jardineira de soja (batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 10 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino e cenoura <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz do mar (solha, delícias do mar, tomate, ervas aromáticas e arroz) com feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Caril de grão, abóbora, cenoura e espinafres com arroz e feijão-verde salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 11 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA (S, Martinho)

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Frango estufado com castanhas, cogumelos e pimento vermelho, com massa espiral e salada de alface e cenoura <sup>1,3,8</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de cogumelos, pimento vermelho e castanhas com massa espiral e salada de alface e cenoura <sup>1,6,8</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (14-11-2022 a 18-11-2022)

### 14 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 15 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peito de frango salteado com massa <i>penne</i> , brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa <i>penne</i> estufada com grão, brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 16 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão vermelho <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de bacalhau (migas de bacalhau, alho, cebola, tomate e pimentos) com salada de alface e cenoura <sup>3,4,7,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho, cebola, tomate e pimentos) com salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 17 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Ovos mexidos com massa espiral e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral estufada com ervilhas, alho-francês e tomate com salada de alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 18 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de perca ao limão no forno, com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de feijão e cenoura com salada de tomate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.





## EMENTA ALMOÇO (21-11-2022 a 25-11-2022)

### 21 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura baby salteada <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa (soja e cogumelos) com cenoura baby salteada <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 22 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Panadinhos de peixe (solha) no forno com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão (cebola, feijão preto, pimento e salsa) com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 23 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bifes de frango grelhados com massa e salada de tomate <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Assado vegetariano (grão, batata doce, curgete, pimento e couve-flor) com salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 24 de NOVEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e grão <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura raspada <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Paella vegetariana (arroz de ervilhas e açafrão, pimento vermelho e curgete) com cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 25 de NOVEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e alho-francês <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peru assado com esparguete e feijão-verde salteado <sup>1</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de feijão vermelho com vegetais (feijão-verde, curgete, tomate e espinafres) e esparguete <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.





## EMENTA ALMOÇO (28-11-2022 a 02-12-2022)

### 28 de NOVEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz de tomate e feijão vermelho com salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 29 de NOVEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Frango estufado com ervilhas, cogumelos e massa <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa <i>fusilli</i> salteada com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 30 de NOVEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e ervilhas <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Filetes de pescada no forno com molho de orégãos, arroz e salada de alface e cenoura <sup>4,9,10,11</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada vegetariana (macarronete, cenoura, feijão e couve) <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 01 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

### 02 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de atum (puré de batata, estufado de atum com alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e pepino <sup>3,4,7,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e pepino <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (05-12-2022 a 09-12-2022)

### 05 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de grão com esparguete e brócolos salteados <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 06 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, alho-francês, ovo, azeitonas e salsa) com feijão-verde <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu de cebolada com batata aos cubos e feijão-verde <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 07 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Coxas de frango assadas com arroz e salada alface e pepino
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de arroz de lentilhas (estufado de lentilhas com cogumelos e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 08 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

### 9 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e nabiças <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Tortilha (batata, ovo, cogumelos) com salada de alface e cenoura <sup>3,5,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu mexido com cogumelos, batata aos cubos no forno e salada de alface e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (12-12-2022 a 16-12-2022)

### 12 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco e couve <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de arroz de cavala gratinado (com queijo) com cenoura raspada <sup>4,6,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, tomate e curgete) com cenoura raspada <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 13 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Chilli de vaca (estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão preto) com arroz e cenoura raspada
<b>Prato vegetariano</b>	Chilli vegetariano (estufado de feijão preto e pimento) com arroz e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 14 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e curgete <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Massada peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate) com feijão-verde <sup>1,2,3,4,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massada de cogumelos (massa cotovelinhos, cogumelos, feijão, pimento e tomate) com feijão-verde <sup>1,6,7,8</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 15 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Perna de peru assada fatiada com arroz e cenouras baby
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu de cebolada com arroz e cenouras baby <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 16 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de tomate e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e tomate <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de grão com massa tricolor salteada com curgete e tomate <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (19-12-2022 a 23-12-2022)

### 19 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Panadinhos de frango no forno com arroz de feijão e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Legumes salteados (curgete, brócolos, cenoura) com arroz de feijão
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 20 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de beterraba e feijão branco <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de rúcula e tomate <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de rúcula e tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 21 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos e couve-flor <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Jardineira de peru (batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface e pepino
<b>Prato vegetariano</b>	Jardineira de soja (batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 22 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino e cenoura <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Arroz do mar (solha, delícias do mar, tomate, ervas aromáticas e arroz) com feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Caril de grão, abóbora, cenoura e espinafres com arroz e feijão-verde salteado
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 23 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Lasanha à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Carbonara vegetariana (massa espiral, cogumelos, ervilhas, alho-francês, "natas" vegetais e orégãos) com salada de alface e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

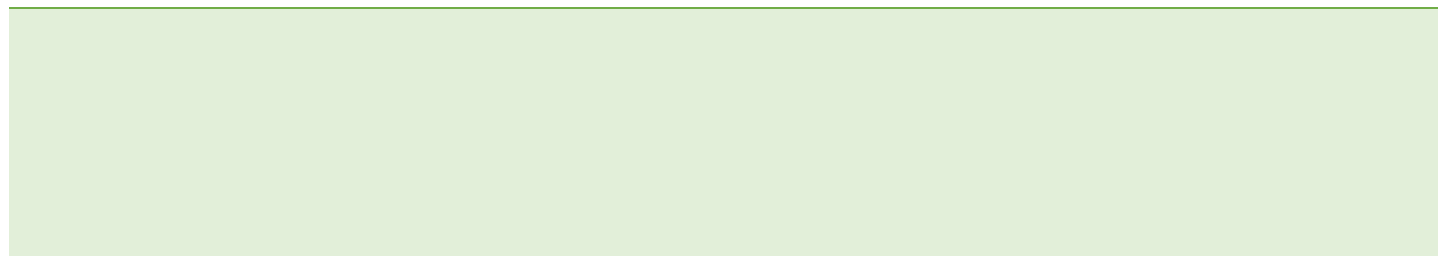
Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.



## EMENTA ALMOÇO (26-12-2022 a 30-12-2022)

### 26 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA



### 27 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Douradinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 28 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Peito de frango salteado com massa penne, brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa penne estufada com grão, brócolos, cenoura e cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 29 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão vermelho <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Empadão de bacalhau (migas de bacalhau, alho, cebola, tomate e pimentos com salada de alface e cenoura <sup>3,4,7,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho, cebola, tomate e pimentos) com salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 30 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Ovos mexidos com massa espiral e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Massa espiral estufada com ervilhas, alho-francês e tomate com salada de alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda  
<sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.