



EMENTA SEMANAL

24/setembro – 28/setembro

	Ementa	Dieta	Alergénios*
2ª feira	Sopa de legumes	Sopa de legumes	-
	Frango assado com arroz de cenoura	Frango assado com arroz de cenoura	
	Salada de alface	Salada de alface	
	Fruta da época	Fruta da época	
3ª feira	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas	Peixe Ovo
	Bacalhau com todos (bacalhau cozido com batata, couve e ovo)	Bacalhau com todos (bacalhau cozido com batata, couve e ovo)	
	Fruta da época	Fruta da época	
4ª feira	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Glúten Ovo
	Rancho (carne, do lombo, de porco estufada, com grão-de-bico, couve lombardo e macarronete)	Rancho (carne, do lombo, de porco estufada, com grão-de-bico, couve lombardo e macarronete)	
	Fruta da época	Fruta da época	
5ª feira	Sopa de feijão manteiga com couve	Sopa de feijão manteiga com couve	Peixe
	Abrótea cozida com batata	Abrótea cozida com batata	
	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	
	Doce (em alternativa fruta da época)	Fruta da época	
6ª feira	Canja de galinha	Canja de galinha	Glúten Ovo
	Arroz à valenciana (carne, de porco e vaca, estufada com arroz, salsichas e delícias do mar)	Arroz à valenciana (carne, de porco e vaca, estufada com arroz, salsichas e delícias do mar)	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: a ementa poderá sofrer alterações pontuais

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas



Handwritten signature

EMENTA SEMANAL

01/outubro – 05/outubro

	Ementa	Dieta	Alergénios*
2ª feira	Juliana de legumes (couve coração e cenoura)	Juliana de legumes (couve coração e cenoura)	-
	Frango estufado com arroz de ervilhas	Frango estufado com arroz de ervilhas	
	Salada de alface	Salada de alface	
	Fruta da época	Fruta da época	
3ª feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde	Peixe
	Pescada cozida com batata e couve (lombardo)	Pescada cozida com batata e couve (lombardo)	
	Fruta da época	Fruta da época	
4ª feira	Caldo verde (couve galega)	Caldo verde (couve galega)	Glúten Leite
	Empadão de carne (com carne de porco e vitela e macarronete) gratinado	Bife de porco grelhado com macarronete cozido	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	
5ª feira	Sopa de feijão catarino com couve lombardo	Sopa de feijão catarino com couve lombardo	Peixe Leite
	Red fish assado com puré de batata	Red fish assado com batata cozida	
	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	
	Doce (em alternativa fruta da época)	Doce (em alternativa fruta da época)	
6ª feira			-

Nota: a ementa poderá sofrer alterações pontuais

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas



FB

EMENTA SEMANAL

08/outubro – 12/outubro

	Ementa	Dieta	Alergénios*
2ª feira	Aveludado de cenoura	Aveludado de cenoura	Glúten Ovo
	Bifinhos de vitela estufados, com cogumelos e <i>fusilli</i>	Bifinhos de vitela estufados, com cogumelos e <i>fusilli</i>	
	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	
3ª feira	Sopa de alho francês	Sopa de alho francês	Peixe
	Bacalhau cozido com batata e grão-de-bico ensalsado	Bacalhau cozido com batata e grão-de-bico ensalsado	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	
4ª feira	Sopa de agrião	Sopa de agrião	-
	Frango assado com arroz	Frango assado com arroz	
	Salada de alface	Salada de alface	
	Fruta da época	Fruta da época	
5ª feira	Sopa de grão com espinafres	Sopa de grão com espinafres	Peixe Glúten Ovo
	Massada de atum	Massada de atum	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Doce (em alternativa fruta da época)	Fruta da época	
6ª feira	Creme de brócolos	Creme de brócolos	Glúten Ovo
	Panadinhos de porco com arroz de cogumelos	Bife de porco grelhado com arroz de cogumelos	
	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: a ementa poderá sofrer alterações pontuais

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas



Handwritten initials

EMENTA SEMANAL

15/outubro – 19/outubro

	Ementa	Dieta	Alergénios*
2ª feira	Sopa de legumes	Sopa de legumes	
	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	
	Salada de alface	Salada de alface	
	Fruta da época	Fruta da época	
3ª feira	Sopa de feijão manteiga com couve	Sopa de feijão manteiga com couve	Peixe
	Salmão grelhado com batata cozida	Salmão grelhado com batata cozida	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	
4ª feira	Aveludado de ervilhas	Aveludado de ervilhas	Glúten Ovo
	Bolonhesa mista (carne de porco e vitela) com macarronete	Bife de porco grelhado com macarronete	
	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	
5ª feira	Juliana de legumes	Juliana de legumes	Peixe
	Arroz de lulas com brócolos cozidos	Arroz de lulas com brócolos	
	Doce (em alternativa fruta da época)	Fruta da época	
6ª feira	Caldo verde	Caldo verde	
	Bife de porco grelhado com batata assada	Bife de porco grelhado com batata assada	
	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: a ementa poderá sofrer alterações pontuais

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas



12

EMENTA SEMANAL

22/outubro – 26/outubro

	Ementa	Dieta	Alergénios*
2ª feira	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
	Feijoada júnior (lombo de porco estufado com feijão catarino e couve lombardo, acompanhado de arroz branco)	Bife de porco grelhado com arroz e couve cozida	
	Fruta da época	Fruta da época	
3ª feira	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos	Peixe
	Perca grelhada com batata cozida	Perca grelhada com batata cozida	
	Salada de alface	Salada de alface	
	Fruta da época	Fruta da época	
4ª feira	Creme de cenoura	Creme de cenoura	Glúten Ovo
	Frango estufado com <i>fusilli</i>	Frango grelhado com <i>fusilli</i>	
	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	
5ª feira	Sopa de grão com couve lombardo	Sopa de grão com couve lombardo	Peixe Ovo
	Salada russa (batata, cenoura e ervilha) com atum e ovo	Salada russa (batata, cenoura e ervilha) com atum e ovo	
	Doce (em alternativa fruta da época)	Fruta da época	
6ª feira	Canja de galinha	Canja de galinha	Glúten Ovo
	Lombo (porco) assado com arroz	Lombo (porco) assado com arroz	
	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: a ementa poderá sofrer alterações pontuais

*Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas