

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 5 A 9

2ª FEIRA	
Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

3ª FEIRA	
Sopa	Abóbora
Prato	Croquetes de vitela e arroz de feijão (1,3,6,7,9)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples ou aromatizado com chocolate (1,6,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Courgette
Prato	Arroz malandro de tomate e paloco(4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Doce (pudim caramelo) (1,3,7) / Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Feijão-verde
Prato	Strogonoff de frango e esparguete com cenoura (1,12)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Grão
Prato	Salada de batata colorida (ervilha, milho) com ovo e pescada desfiada (3,4)
Hortícolas	Alface/tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <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>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 12 A 16

2ª FEIRA	
Sopa	Grão
Prato	Hambúrguer de aves no forno e esparguete com cenoura (1,6)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Alho-francês
Prato	Lombos de salmão gratinados com tomilho e batatas assadas (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Doce(gelatina)(1,3,7)/ fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Couve-flor
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão vermelho, macarronete, lombarda, cenoura) (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Brócolos
Prato	Bifes de frango panados e batatas salteadas (1,3)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	
Sopa	Abóbora
Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Salada colorida de hortícolas
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)



A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <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>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 19 A 23

2ª FEIRA	
Sopa	Nabiças
Prato	Almôndegas de vitela e massinhas com cenoura (1,3,6,9)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Lombarda
Prato	Lombos de pescada assados e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Doce (leite creme) (1,3,7) / Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples ou aromatizado com chocolate (1,6,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Bifanas de porco estufadas com cogumelos e esparguete com ervilhas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Cenoura
Prato	Frango no forno com laranja e batatas salteadas (1)
Hortícolas	Tomate/alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Espinafres
Prato	Pataniscas de bacalhau com salsa e arroz de feijão (1,3,4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <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>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 26 A 30

2ª FEIRA	
Sopa	Penca
Prato	Douradinhos de pescada no forno e arroz de ervilhas (1,3,4,7)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Cenoura
Prato	Bolonhesa de vitela com molho de tomate(1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples ou aromatizado com chocolate (1,6,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Alho-francês
Prato	Peru no forno e massinhas espirais com tomate e cenoura(1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Especialidade da cozinheira(porco, ovo, batata) (3)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Courgette
Prato	Arroz malandro de potas (13)
Hortícolas	Tomate/alface
Sobremesa	Doce (gelatina)(1,3,7) / fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte(1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <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>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: NOVEMBRO

ANO: 2020

SEMANA: 2 A 6

2ª FEIRA	
Sopa	Couve-flor
Prato	Salada de feijão-frade com atum e arroz (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Espinafres
Prato	Empadão de massinhas com carne (porco, tomate, cenoura) (1,7)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples ou aromatizado com chocolate (1,6,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Couve coração
Prato	Filetes de pescada dourados e arroz de ervilhas (1,3,4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Doce (mousse chocolate) (1,3,7) / Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Nabo
Prato	Frango estufado com oregãos e cotovelinhos com cenoura (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples ou aromatizado com cevada (1,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Bacalhau gratinado com batata, cenoura e molho branco (1,4,7)
Hortícolas	Alface/tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <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>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.