

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 6 A 10

2ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Croquetes de vitela e arroz de legumes (feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura) (1, 3, 6, 7, 9)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite simples (1, 3, 6, 7)

3ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Rojões de porco e massinhas coloridas com feijão-verde (1,12)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com marmelada e leite simples (1, 6, 7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Arroz malandro de tomate e paloco desfiado (4)
Hortícolas	Cenoura, pepino
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/ com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Strogonoff de frango e esparguete com brócolos (1,12)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e leite simples (1, 6, 7)

6ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Salada de batata colorida (feijão-verde, ervilha, milho) com ovo e pescada desfiada (3, 4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/ com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 13 A 17

2ª FEIRA

Sopa	Lombarda
Prato	Hambúrguer de aves no forno e esparguete com feijão-verde (1, 6)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite simples (1, 3, 6, 7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Lombos de salmão gratinados com tomilho e batatas assadas com tomate (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta/Doce(leite creme) (1,3,7)
Lanche	Pão centeio simples e leite simples (1, 6, 7)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão vermelho, macarronete, couve-coração, cenoura, brócolos (1)
Hortícolas	Pepino/Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Bifes de frango panados e batatas salteadas com cenoura (1,3)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com marmelada e leite simples (1, 6, 7)

6ª FEIRA

Sopa	Alho-francês
Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja,⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos,¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 20 A 24

2ª FEIRA

Sopa	Nabiças
Prato	Almôndegas de vitela e massinhas com brócolos (1, 3, 6, 9)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite simples (1, 3, 6, 7)

3ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Lombos de pescada assados e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Pepino, alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com creme vegetal e leite simples (1, 6, 7)

4ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Bifanas de porco estufadas com cogumelos e esparguete com ervilhas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e iogurte (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Jardineira de frango com legumes(cenoura, couve-lombarda, ervilhas, feijão-verde)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ marmelada e leite simples (1, 6, 7)

6ª FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Pataniscas de bacalhau com salsa e arroz de feijão (1, 3, 4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 27 A 31

2ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Douradinhos de pescada no forno e arroz colorido (feijão-verde, couve-branca, cenoura (1, 3, 4, 7)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite simples (1, 3, 6, 7)

3ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Bolonhesa de vitela com legumes (couve-flor, cenoura) e molho de tomate (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com marmelada com creme vegetal e leite simples (1, 6, 7)

4ª FEIRA

Sopa	Alho-francês
Prato	Especialidade da cozinha (porco, ovo, batata) e brócolos salteados com azeite e alho (3)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/ com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Peru no forno e massinhas espirais com tomate e cenoura(1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com creme vegetal e leite simples (1, 6, 7)

6ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Arroz malandro de potas (13)
Hortícolas	Alface, pepino
Sobremesa	Fruta/Doce(gelatina)(1,3,7)
Lanche	Pão simples/com queijo e iogurte(1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja,⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos,¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: NOVEMBRO

ANO: 2025

SEMANA: 3 A 7

2ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Salada de feijão-frade com salsa, atum e arroz (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite simples (1, 3, 6, 7)

3ª FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Empadão de massinhas com carne (porco, tomate, cenoura, couve-lombarda) (1, 7)
Hortícolas	Pepino, alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com marmelada e leite simples (1, 6, 7)

4ª FEIRA

Sopa	Couve coração
Prato	Filetes de pescada dourados e arroz de ervilhas (1, 3, 4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/ com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Nabo
Prato	Frango no forno com laranja, orégãos e esparguete com cenoura, brócolos(1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com queijo e leite simples (1, 6, 7)

6ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Bacalhau gratinado com batata, cenoura, feijão-verde e molho branco (1, 4, 7)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/ com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.