

Ementas 01 / 02 / 2020 a 02 / 02 / 2020	Ementas 03 / 02 / 2020 a 09 / 02 / 2020
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Douradinhos no forno com Arroz de legumes
	Dieta: Douradinhos no forno com Arroz de legumes
	Sobremesa: Maçã
	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres
	Prato: Esparguete c/ Frango estufado, repolho e cenoura
	Dieta: Esparguete c/ Frango cozido repolho e cenoura
	Sobremesa: Pêra
	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.
	Quarta-feira
	Sopa: Feijão verde
	Prato: Carapau Grelhado com batata ovo e legumes
	Dieta: Carapau Grelhado com batata ovo e legumes
	Sobremesa: Banana
	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
	Quinta-feira
	Sopa: Alho Francês
	Prato: Rancho
	Dieta: Massa com frango cozido
	Sobremesa: Laranja
	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta
	Sexta-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Solha frita com arroz de legumes
	Dieta: Douradinhos com arroz de legumes
	Sobremesa: Maçã
	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde	Sopa: Feijão Verde
Prato: Massa bolonhesa	Prato: Massa à Lavrador
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	Dieta: Massa à Lavrador
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos	Sopa: Bróculos
Prato: Frango assado c/ feijão preto	Prato: Presunto no forno com batata assada
Dieta: Frango assado c/ arroz	Dieta: Batata cozida com bife de peru grelhado
Sobremesa: Pudim	Sobremesa: Gelatina

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. INFORMAÇÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ALERGÉNICAS: Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos abaixo assinalado por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. Cereais que contêm glúten e produtos à base de cereais; Crustáceos e produtos à base de crustáceos; Ovos e produtos à base de ovos; Peixes e produtos à base de peixe; Amendoins e produtos à base de amendoins; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; Aipos e produtos à base de aipos; Mostarda e produtos à base de mostarda; Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço e produtos à base de tremçoço; Moluscos e produtos à base de moluscos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

Ementas 10 / 02 / 2020 a 16 / 02 / 2020	Ementas 17 / 02 / 2020 a 23 / 02 / 2020
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Feijão e Repolho
Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco	Prato: Abrotea no forno com arroz de legumes
Dieta: Arroz com atum	Dieta: Abrotea no forno com arroz de legumes
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Terça-feira	Terça-feira
Sopa: Espinafres	Sopa: Espinafres
Prato: Massa de Vitela com repolho	Prato: M. Espiral c/ Frango estufado, repolho e cenoura
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	Dieta: M. Espiral c/ Frango estufado, repolho e cenoura
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.
Quarta-feira	Quarta-feira
Sopa: Feijão verde	Sopa: Feijão verde
Prato: Pescada no forno com batata e legumes	Prato: Peixe Vermelho no forno com batata e legumes
Dieta: Pescada no forno com batata e legumes	Dieta: Peixe Vermelho no forno com batata e legumes
Sobremesa: Banana	Sobremesa: Banana
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Quinta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês	Sopa: Alho Francês
Prato: Arroz de pato	Prato: Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
Dieta: Arroz de pato	Dieta: Massa cotovelinhos c/ costeletas grelhadas
Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Laranja
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta	Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta
Sexta-feira	Sexta-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Bacalhau à brás	Prato: Salada Russa com Filetes Cavala e ovo cozido
Dieta: Peixe Bacalhau cozido com batata e legumes	Dieta: Peixe vermelho com batata e legumes
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Maçã
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.
Sábado	Sábado
Sopa: Feijão Verde	Sopa: Feijão Verde
Prato: Esparguete c/ Frango estufado, cenoura e repolho	Prato: Esparguete c/ perú estufado, cenoura e repolho
Dieta: Esparguete c/ Frango cozido, cenoura e repolho	Dieta: Esparguete c/ perú cozido, cenoura e repolho
Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos	Sopa: Bróculos
Prato: Feijoada com arroz branco	Prato: Carne de porco à alentejana
Dieta: Bife de porco grelhado com arroz	Dieta: Batata cozida com bife de perú grelhado
Sobremesa: Doce Teixeira	Sobremesa: Aletria

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. INFORMAÇÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ALERGÉNICAS: Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos abaixo assinalado por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. Cereais que contêm glúten e produtos à base de cereais; Crustáceos e produtos à base de crustáceos; Ovos e produtos à base de ovos; Peixes e produtos à base de peixe; Amendoiros e produtos à base de amendoiros; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; Aipos e produtos à base de aipos; Mostarda e produtos à base de mostarda; Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremoço e produtos à base de tremoço; Moluscos e produtos à base de moluscos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

Ementas 24 / 02 / 2020 a 29 / 02 / 2020	
Segunda-feira	
Sopa: Repolho	
Prato: Douradinhos no forno com Arroz de legumes	
Dieta: Douradinhos no forno com Arroz de legumes	
Sobremesa: Maçã	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
Terça-feira	
Sopa: Espinafres	
Prato: Orelha com batata cozida e Grelos	
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	
Sobremesa: Pêra	
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta.	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde	
Prato: Sardinha Petinga com arroz de feijão	
Dieta: Arroz com atum	
Sobremesa: Banana	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
Quinta-feira	
Sopa: Alho Francês	
Prato: Bifanas com massa espiral	
Dieta: Bifanas com massa espiral	
Sobremesa: Laranja	
Lanche: Chá; Pão com marmelada; Fruta	
Sexta-feira	
Sopa: Repolho	
Prato: Salada de grão de bico, batata, atum e ovo cozido	
Dieta: Atum, ovo cozido com batata e legumes	
Sobremesa: Maçã	
Lanche: Leite c/ Café; Pão com queijo; Fruta.	
Sábado	
Sopa: Feijão Verde	
Prato: Massa de Vitela com repolho	
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	
Sobremesa: Pêra	

Nota: Ementa suscetível de mudança com o conhecimento do Diretor. INFORMAÇÃO SOBRE SUBSTÂNCIAS ALERGÉNICAS: Caro Utente/Cliente, caso seja alérgico a algum dos alimentos abaixo assinalado por favor contacte com um dos nossos colaboradores antes de consumir os nossos produtos. Cereais que contêm glúten e produtos à base de cereais; Crustáceos e produtos à base de crustáceos; Ovos e produtos à base de ovos; Peixes e produtos à base de peixe; Amendoins e produtos à base de amendoins; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; Aipos e produtos à base de aipos; Mostarda e produtos à base de mostarda; Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Tremçoço e produtos à base de tremçoço; Moluscos e produtos à base de moluscos. As fichas técnicas das ementas estão disponíveis para consulta na Instituição.

Cópia	Controlada		Nº ____	Elaborado por:	Verificado por:	Aprovado por:	Data:
	Não Controlada						