

Ementas 01 / 03 / 2020	Ementas 02 / 03 / 2020 a 08 / 03 / 2020
	Segunda-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco
	Dieta: Arroz com atum
	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
	Sopa: Feijão Verde
	Prato: Esparguete c/ Perú estufado, cenoura e repolho
	Dieta: Esparguete c/ Perú cozido, cenoura e repolho
	Sobremesa: Pêra
Domingo	Domingo
Sopa: Bróculos	Sopa: Bróculos
Prato: Presunto no forno com batata assada	Prato: Carne de porco à alentejana
Dieta: Batata cozida com bife de Perú grelhado	Dieta: Batata cozida com bife de Perú grelhado
Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Pudim

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 09 / 03 / 2020 a 15 / 03 / 2020	Ementas 16 / 03 / 2020 a 22 / 03 / 2020
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Feijão e Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Abrotea no forno com arroz de legumes	Prato: Douradinhos no forno com Arroz de legumes
Dieta: Abrotea no forno com arroz de legumes	Dieta: Douradinhos 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: Massa à Lavrador
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	Dieta: Massa cozida com frango
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: Peixe Vermelho no forno com batata e legumes	Prato: Cavala Grelhada com batata e legumes
Dieta: Peixe Vermelho no forno com batata e legumes	Dieta: Cavala Grelhada 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: Salada Russa com Filetes Cavala e ovo cozido	Prato: Bacalhau à brás
Dieta: Peixe vermelho com batata, legumes e ovo	Dieta: Peixe Bacalhau cozido 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: Frango assado c/ feijão preto
Dieta: Bife de porco grelhado com arroz	Dieta: Frango assado c/ arroz
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; 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 23 / 03 / 2020 a 29 / 03 / 2020	Ementas 30 / 03 / 2020 a 31 / 03 / 2020
Segunda-feira	Segunda-feira
Sopa: Repolho	Sopa: Repolho
Prato: Bolinhos de Bacalhau com Arroz de legumes	Prato: Pescada no forno com batata e legumes
Dieta: Arroz branco com atum	Dieta: Pescada no forno com batata e 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	
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 bolonhesa	
Dieta: Massa cozida com bife de frango grelhado	
Sobremesa: Pêra	
Domingo	
Sopa: Bróculos	
Prato: Rojões arroz branco e batata frita	
Dieta: Batata cozida com bife de peru grelhado	
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 rijas e produtos à base de casca rijas; 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						