

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14}
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3,7,14}
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época

3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve
	Prato	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,10,11}
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo

4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Perna de frango no forno com massa penne ^{1,3}
	Dieta Geral	Perna de frango no forno simples com massa penne ^{1,3}
	Vegetariana	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época

5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴
	Dieta Geral	Arroz de bacalhau ao natural ⁴
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ¹²
	Legumes / Salada	Feijão verde, brócolos e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

Pausa Calendário Escolar

6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Jardineira de aves (peito de frango e de peru)
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes
	Legumes / Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Boliha de centeio com queijo + Fruta da época

Pausa Calendário Escolar

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura
	Prato	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno
	Dieta Geral	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno
	Vegetariana	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,5,6,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)
	Prato	Massada de peixe (cherna, pescada e maruca) ^{1,3,4}
	Dieta Geral	Cherna cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}
	Vegetariana	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada
	Legumes / Salada	Macedónia
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e abóbora
	Prato	Bife de frango com <i>crosta de pão ralado e ervas aromáticas</i> no forno e arroz de grelos de couve ^{1,8}
	Dieta Geral	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve
	Vegetariana	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Crema de couve flor
	Prato	Lombo de cação no forno com batata corada ⁴
	Dieta Geral	Lombo de salmão com batata corada simples ⁴
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Canja (com massinha pevide)
	Prato	Massa à lavrador (feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,2,3,7}
	Dieta Geral	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,2,3,7}
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete ¹
	Legumes / Salada	Feijão-verde e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Caril de frango com arroz de milho ^{10,12}
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz
	Vegetariana	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época

3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e grelos
	Prato	Bacalhau de cebolada e batata corada ⁴
	Dieta Geral	Bacalhau estufado simples e batata corada ⁴
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo

4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)
	Prato	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}
	Dieta Geral	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos ^{1,3}
	Vegetariana	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,10,11}
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época

Feriado 1º de dezembro

5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora
	Prato	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}
	Dieta Geral	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹
	Legumes / Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Arroz de Pato tostado no forno
	Dieta Geral	Peito de pato estufado simples com arroz branco
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas com espinafres	
	Prato	Bolonhesa de soja fina com cenoura ripada ^{1,3,6,7,14}	
	Dieta Geral	Bolonhesa de soja fina (estufado simples) ^{1,3,6,7,14}	
	Vegetariana	Bolonhesa de soja fina ^{1,6}	
	Legumes / Salada	Couve flor e Feijão verde cozido	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada ⁴	
	Dieta Geral	Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada ⁴	
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e arroz branco	
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e arroz branco	
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com arroz branco ¹	Feriado
	Legumes / Salada	Couve de bruxelas cozidas	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de alface	
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴	
	Vegetariana	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	
6ª Feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes	
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos ^{1,3,6,10,11}	
	Dieta Geral	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3}	
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas e massa cotovelos ^{1,6,10,11}	
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e couve flôr cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS

2ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce
	Prato	Bife de peru estufado com esparguete
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com esparguete
	Vegetariana	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Caril de Peixe (cação, cherne e pescada) com arroz branco
	Dieta Geral	Pescada estufada simples com batata cozida ⁴
	Vegetariana	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de favas
	Prato	<i>Stroganoff</i> de frango com massa penne ^{1,3,7}
	Dieta Geral	Tirinhas de frango com massa penne ^{1,3}
	Vegetariana	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo
	Prato	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) ⁴
	Vegetariana	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Tirinhas de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Geral	Tirinhas de vaca estufado simples com massa espiral ^{1,3}
	Vegetariana	Massa espiral de legumes (com grão) ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura	
	Prato	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco	
	Dieta Geral	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco	
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	
3ª Feira 21.12	Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	Prato	Pargo ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	
	Dieta Geral	Pescada ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	
	Vegetariana	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)	
	Legumes / Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	Ultimo dia de aulas (FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA PALA-PALA E ARROZO E SALADA MISTA)
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão e abóbora	
	Prato	Coxa de peru no forno com fusilli ^{1,3,7,14}	
	Dieta Geral	Coxa de peru estufado simples com fusilli ^{1,3,7,14}	
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com fusilli ^{1,5,6,8,9,10,11}	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Espargos, courgette e cenoura cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombarda	
	Prato	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz ⁴	
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz ⁴	
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com grão estufado	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Salada alface e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3,7,14}	
	Dieta Geral	Hamburguer de vaca simples com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Vegetariana	Salteado de legumes com lentilhas e esparguete ^{1,6,8,11}	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	
	Prato	Bife de frango de tomata com macarrão ^{1,2,3,7}	
	Dieta Geral	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão ^{1,2,3,7}	
	Vegetariana	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos ^{1,6}	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Feijão verde, courgette e cenoura cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	

3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	
	Prato	Bacalhau natas e cenoura ripada ^{1,4,7}	
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ⁴	
	Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com chips de batata no forno com oregãos ¹	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época / Maça cozida	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	

4ª Feira	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	
	Prato	Peito de peru guisado com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Vegetariana	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ¹	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época	

5ª Feira	Sopa	Crema de ervilhas	
	Prato	Pescada no forno com cenoura e alho francês com batata corada ⁴	
	Dieta Geral	Pescada no forno ao natural com batata corada ⁴	
	Vegetariana	Guisado de favas com batata corada	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	

6ª Feira	Sopa	Crema de alface	
	Prato	Feijoada sem enchidos (pá de porco, lombardo e cenoura) com arroz branco	
	Dieta Geral	Febras de porco grelhadas com arroz	
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz	Pausa NATAL 2021 (ementa a designar)
	Legumes / Salada	Couve flor cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS

2ª Feira	Sopa	Sopa de juliana
	Prato	Carbonara de Legumes (alho francês, brócolos, ervilhas e cogumelos) ^{1,6,8,11}
	Dieta Geral	Carbonara de Legumes simples (alho francês, brócolos, ervilhas e cogumelos) ^{1,6,8,11}
	Vegetariana	Carbonara de Legumes (alho francês, brócolos, ervilhas e cogumelos) ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Aho francês, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de favas
	Prato	Cherne estufado com batata cozida e ovo cozido ^{3,4}
	Dieta Geral	Cherne cozido com batata cozida ⁴
	Vegetariana	Salteado de legumes com soja e batata cozida ⁶
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Arroz à valênciana (peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves)
	Dieta Geral	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)
	Vegetariana	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz de lombardo ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ^{1,3,4,7,14}
	Dieta Geral	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴
	Vegetariana	Trouxas de lombardo e feijão branco em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peito de pato estufado com cenoura e arroz
	Dieta Geral	Peito de pato estufado simples com cenoura e arroz
	Vegetariana	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Crepe de courgette
	Prato	Chili com arroz branco
	Dieta Geral	Carnê de vaca estufada simples com arroz branco
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de grelos
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro ao natural com salada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁵
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura e nabo) ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres
	Prato	Peito de frango estufado com hortelã e couscous de legumes (ervilhas, cenoura aos cubos) ¹
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com hortelã e couscous (ervilhas e cenoura aos cubos) ¹
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,6}
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo
	Prato	Meia desfeita de pescada com batata, grão e ovo cozido ^{3,4}
	Dieta Geral	Meia desfeita de pescada com batata ⁴
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e batata (brócolos, cenoura, alho-francês e courgette)
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Crepe de macedónia
	Prato	Bife de peru estufado com arroz de tomate
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com arroz de tomate simples
	Vegetariana	Salada de arroz e legumes (arroz, cebola, tomate, favas e manjeriço)
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas