

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 cenoura
	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
	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 ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Macedónia
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
	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 arroz branco
	Dieta Geral	Perna de frango no forno simples com arroz branco
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ^{10,12}
	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	Massada de peixe (cherna, pescada e maruca) ^{1,3,4}
	Dieta Geral	Cherna cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}
	Vegetariana	Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ¹
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

Pausa no Calendário Escolar

6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Jardineira de aves (peito de peru e frango)
	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 + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

Pausa no 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:

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 legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas e ovo cozido) ^{4,3}
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁴
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época

3ª Feira	Sopa	Sopa canja com massinhas (frango) / Creme de courgette
	Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco
	Dieta Geral	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo

4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}
	Dieta Geral	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}
	Vegetariana	Grão estufado com legumes e massa espiral ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época

5ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de grelos
	Dieta Geral	Perna de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos
	Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos ^{1,5,6,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Cenoura e Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com abóbora
	Prato	Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura 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:

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	Creme de ervilhas
	Prato	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ^{10, 12}
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco
	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	Pargo no forno com salada de batata (batata e macedónia) ⁴
	Dieta Geral	Pargo no forno ao natural com salada de batata (batata, macedónia) ⁴
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{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	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli ^{1,3}
	Dieta Geral	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli ^{1,3}
	Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli 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

Feriado 1º de dezembro

5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora c/ couve flôr
	Prato	Arroz de peixe (tamboril, pescada e maruca) ⁴
	Dieta Geral	Arroz de peixe simples ⁴
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}
	Dieta Geral	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos ^{1,3}
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e couve flor
	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 feijão encarnado e espinafres	
	Prato	Bolonhesa de soja ^{1,6}	
	Dieta Geral	Lombo de salmão simples com massa espiral ^{1,3,6,7}	
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Bife de peru (peito) estufado e arroz de ervilhas, milho e cenoura	
	Dieta Geral	Bife de peru (peito) estufado e arroz branco	
	Vegetariana	<i>Ratatouille</i> de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento	
	Legumes / Salada	Ervilhas, milho e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	
4ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,5,6}	
	Dieta Geral	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida ⁴	
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com batata ¹	Feriado
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e cebola	
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de alface	
	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 com lentilhas e massa cotovelos ^{1,6,10,11}	
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	
6ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	
	Prato	Dourada assada com arroz de legumes (lombarda e cenoura ripada) ⁴	
	Dieta Geral	Dourada assada com arroz de legumes (lombarda e cenoura ripada) ⁴	
	Vegetariana	Legumes assados (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve bruxelas) no forno com batata	
	Legumes / Salada	Salada de alface e cebola	
	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:

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	Creme de courgette e batata doce
	Prato	Bife de frango (peito) 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 (peito) cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve
	Vegetariana	Crepe vegetariano com arroz de grelos de couve e estufado de feijão manteiga ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época

3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, cherne e pescada) ⁴
	Dieta Geral	Lomdo de pescada estufado simples com batata corada ⁴
	Vegetariana	Estufado com alho francês, cenoura, lentilha e batata assada ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Macedónia
	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 peru (peito de peru) com massa penne ^{1,3,7}
	Dieta Geral	Tirinhas de peru 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 abóbora com lombardo
	Prato	Garoupa no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo) ^{3,4}
	Dieta Geral	Garoupa no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴
	Vegetariana	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)
	Legumes / Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura

6ª Feira	Sopa	Sopa penca
	Prato	Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral ^{1,3}
	Dieta Geral	Bife de vaca estufado simples com massa espiral ^{1,3}
	Vegetariana	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) e grão ^{1,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba
	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 cenoura e espinafres	
	Prato	Dourada no forno com arroz de forno ⁴	
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz de forno ⁴	
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com arroz de forno ^{1,6,8,11}	
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) no molho de tomate com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Dieta Geral	Bife de peru estufado ao natural com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Vegetariana	Esparguete de legumes (com grão) ¹	
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão com abóbora	
	Prato	Bacalhau estufado em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	
	Dieta Geral	Bacalhau estufado simples em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura e batata cozida ^{1,5,6,8,9,10,11}	Pausa NATAL 2021
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Arroz à valênciana (peito frango, lombo de porco e salsichas de aves)	
	Dieta Geral	Bife de frango grelhado com arroz de lombardo	
	Vegetariana	Salteado de legumes com favas e arroz de lombardo	Pausa NATAL 2021
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	
6ª Feira	Sopa	Sopa de grelos	
	Prato	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco, ovo cozido) com pescada (desfiada) ^{3,4}	
	Dieta Geral	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde) com pescada (desfiada) ⁴	
	Vegetariana	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	Pausa NATAL 2021
	Legumes / Salada	Nabo, Couve-Flor 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	Pausa NATAL 2021
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3,7,14}	
	Dieta Geral	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,7,14}	
	Vegetariana	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,11}	
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e courgette	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época	

3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres com abóbora	Pausa NATAL 2021
	Prato	Pescada á Gomes de Sá	
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴	
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com favas estufadas	
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo	

4ª Feira	Sopa	Sopa grelos de couve	Pausa NATAL 2021
	Prato	Feijoada (pá de porco - sem enchidos) com arroz branco	
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	
	Vegetariana	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, couve flor e courgette)	
	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 feijao branco e couve portuguesa	Pausa NATAL 2021
	Prato	Lulas estufadas com alho francês com puré de batata	
	Dieta Geral	Salmão estufado simples com alho francês e batata corada	
	Vegetariana	Salteado de legumes, soja e batata ⁶	
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina	
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura	

6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	Pausa NATAL 2021
	Prato	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz é primavera (ervilhas e milho)	
	Dieta Geral	Peito de frango simples com arroz e cenoura	
	Vegetariana	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz ¹	
	Legumes / Salada	Salada de alface e cebola	
	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:

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 juliana de legumes
	Prato	Pargo assado no forno com batata assada ⁴
	Dieta Geral	Pargo assado no forno ao natural com batata assada ⁴
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Feijão verde, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Carbonara de legumes (alo francês, brócolos, ervilhas e cogumelos) ^{1,6,8,11}
	Dieta Geral	Hambúrger de vaca com massa
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos (arroz)
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve galega
	Prato	Medalhões de cação estufados com batata doce assada ⁴
	Dieta Geral	Medalhões de cação estufados simples com batata doce assada ⁴
	Vegetariana	Batata doce recheada com legumes (espinafres e beringela) e soja fina ⁶
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹
	Prato	Peito de peru guisado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3,7,14}
	Dieta Geral	Peito de peru grelhado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3,7,14}
	Vegetariana	<i>Couscous</i> com ervilhas, legumes e cogumelos ¹
	Legumes / Salada	Salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijao manteiga
	Prato	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{1,4,7}
	Dieta Geral	Lombos de pescada cozidos com cebola e hortelã com batata e feijão verde ⁴
	Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) chips de batata no forno com oregãos ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa
	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:

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	Creme de courgette
	Prato	Peito de frango estufado com hortelã com batata e cenoura à padeiro
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com hortelã com batata e cenoura à padeiro
	Vegetariana	Macarronete de legumes (tomate, cenoura, brócolos e courgette) e grão ¹
	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 ervilhas
	Prato	Bife de atum de cebolada com arroz de grelos de couve ^{3,4}
	Dieta Geral	Bife de atum ao natural com arroz de grelos de couve ^{3,4}
	Vegetariana	<i>Paella</i> vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Massa à lavrador (macarrão, grão, lombo de porco, cenoura e couve lombarda) ^{1,2,3,7}
	Dieta Geral	Febras de porco grelhadas com macarrão ^{1,2,3,7}
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,6}
	Legumes / Salada	Couve for cozida
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e ervilhas) ^{1,3,4,7,14}
	Dieta Geral	Meia desfeita de salmão com arroz de cenoura ⁴
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho francês e courgette)
	Legumes / Salada	Salada alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Prato	Peito de peru crocante com crosta de farinha de milho e ervas aromáticas (fatiado) com massa espiral ^{1,3}
	Dieta Geral	Peito peru estufado simples (fatiado) com massa espiral ^{1,3}
	Vegetariana	Guisado de favas com massa espiral ¹
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	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