

EMENTA

06 a 10 de Dezembro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Espinafres
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com cogumelos e arroz de legumes ^(1,6,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cogumelos ⁽¹²⁾
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ^(3,4)
	Salada	Tomate, alface e couve roxa
	Sobremesa	Maçã
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	
	Sobremesa	Feriado
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Filetes panados no forno com arroz de cenoura ^(1,3,4,7)
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes no forno ^(1,3)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Costeletas de porco estufadas com massa espiral ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Laranja
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu estufado com massa espiral ⁽¹⁾

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-

Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos (Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

EMENTA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum ^(3,4,12)
	Salada	Milho, alface e tomate
	Sobremesa	Pera
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Arroz de soja
Terça-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete á bolonhesa ^(1,3,7,12)
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Kiwi
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Bacalhau à Brás ^(1,3,4)
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Banana
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Alho francês á Brás
Quinta -feira	Sopa	Abobora
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa (arroz)
	Salada	-----
	Sobremesa	Clementina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Calamares no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde) ^(1,3,4,8)
	Salada	-----
	Sobremesa	Maça
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
	Vegetariano	Salada russa com seitan

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação