

## EMENTA

### SETEMBRO 2019

<b>SOPA</b>					
<b>PRATO</b>					
<b>SOBREMESA</b>					
<b>BEBIDA</b>					
	<b>16 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>17 TERÇA-FEIRA</b>	<b>18 QUARTA-FEIRA</b>	<b>19 QUINTA-FEIRA</b>	<b>20 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	CENOURA	ALHO FRANCÊS E ERVILHAS	BRÓCOLOS	SALSA	CANJA
<b>PRATO</b>	FILETES COM ARROZ E SALADA	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE E LEGUMES	ERVILHAS COM OVOS	ATUM COM MASSA E SALADA	FRANGO ASSADO COM PURÉ E LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	<b>23 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>24 TERÇA-FEIRA</b>	<b>25 QUARTA-FEIRA</b>	<b>26 QUINTA-FEIRA</b>	<b>27 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	GALINHA COM LEGUMES	TOMATE	CALDO VERDE	PEIXE	FAVA E REPOLHO
<b>PRATO</b>	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES	FEIJOADA COM ARROZ	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA	BIFES DE NOVILHO COM ESPARGUETE E LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	<b>30 SEGUNDA-FEIRA</b>				
<b>SOPA</b>	FEIJÃO COM LEGUMES				
<b>PRATO</b>	CARNE À JARDINEIRA				
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA				
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA				

**Ementa sujeita a alterações.**

\* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

\*\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

ASSINATURA DO CONSELHO EXECUTIVO:

EM VIGOR DE 16/09/2019 A 30/09/2019



## EMENTA

### OUTUBRO 2019

	SEGUNDA-FEIRA	01 TERÇA-FEIRA	02 QUARTA-FEIRA	03 QUINTA-FEIRA	04 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		LEGUMES	NABO COM CENOURA	ERVILHA	FEIJÃO BRANCO
<b>PRATO</b>		SALADA DE ATUM COM TOMATE E ALFACE	BIFES DE PORCO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	MACEDÓNIA DE PEIXE COM SALADA	HAMBURGUERES DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	07 SEGUNDA-FEIRA	08 TERÇA-FEIRA	09 QUARTA-FEIRA	10 QUINTA-FEIRA	11 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	GALINHA COM LEGUMES	COUVE LOMBARDA	COUVE FLOR COM ERVILHA E CENOURA RASPADA	SALSA	CANJA
<b>PRATO</b>	ALMONDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	FEIJOADA COM ARROZ	BIFE DE PORCO COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA	FRANGO ASSADO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	14 SEGUNDA-FEIRA	15 TERÇA-FEIRA	16 QUARTA-FEIRA	17 QUINTA-FEIRA	18 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	GRÃO C/ ESPINAFRE	CENOURA	CAMPONESA	CEBOLA	FEIJÃO COM LEGUMES
<b>PRATO</b>	STROGONOFF COM ARROZ E SALADA	DOURADINHOS COM MASSA E LEGUMES	CARNE À JARDINEIRA	ATUM COM FEIJÃO FRADE E SALADA	LASANHA DE NOVILHO COM LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	21 SEGUNDA-FEIRA	22 TERÇA-FEIRA	23 QUARTA-FEIRA	24 QUINTA-FEIRA	25 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	CALDO VERDE	ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE	BRÓCOLOS	FAVA	PEIXE
<b>PRATO</b>	ERVILHAS COM OVOS	CARNE ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES	ATUM COM MASSA E SALADA	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE E LEGUMES	BACALHAU Á BRÁS COM SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	28 SEGUNDA-FEIRA	29 TERÇA-FEIRA	30 QUARTA-FEIRA	31 QUINTA-FEIRA	
<b>SOPA</b>	COUVE LOMBARDA	ALHO FRANCÊS COM CENOURA	JULIANA	BLOOD SOUP	
<b>PRATO</b>	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	POLVO ASSADO COM BATATA E SALADA	SMASHED BRAINS AND WORMS	
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	GELLY SURPRISE	
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	WATER	

Ementa sujeita a alterações.

\* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

\*\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas



ASSINATURA DO CONSELHO EXECUTIVO:

EM VIGOR DE 01/10/2019 A 31/10/2019



## EMENTA

### NOVEMBRO 2019

		00 QUINTA-FEIRA		01 SEXTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>				01 de Novembro		
<b>PRATO</b>				 		
<b>SOBREMESA</b>						
<b>BEBIDA</b>						
		04 SEGUNDA-FEIRA	05 TERÇA-FEIRA	06 QUARTA-FEIRA	07 QUINTA-FEIRA	08 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		GRÃO COM ESPINAFRES	NABO COM REPOLHO	ERVILHA	ALFACE	CENOURA
<b>PRATO</b>		LASANHA DE NOVILHO E LEGUMES	FEIJOADA COM ARROZ	CARNE DE NOVILHO ASSADA COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	PUDIM DE ATUM COM ARROZ E SALADA	CARNE À JARDINEIRA
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		11 SEGUNDA-FEIRA	12 TERÇA-FEIRA	13 QUARTA-FEIRA	14 QUINTA-FEIRA	15 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		FAVA	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS	PEIXE	CANJA
<b>PRATO</b>		BIFANAS COM BATATA E SALADA	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA E SALADA	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES	BACALHAU COM TODOS E SALADA	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE E LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA/CASTANHAS	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		18 SEGUNDA-FEIRA	19 TERÇA-FEIRA	20 QUARTA-FEIRA	21 QUINTA-FEIRA	22 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		SALSA COM CENOURA	LEGUMES COM FEIJÃO	CALDO VERDE	SOPA DE ABÓBORA	COUVE LOMBARDA
<b>PRATO</b>		SALADA DE AUM COM ALFACE E TOMATE	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA COM SALADA	BACALHAU COM GRÃO E SALADA	CARNE ASSADA COM ARROZ E SALADA	POLVO ASSADO COM BATATA E SALADA
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		25 SEGUNDA-FEIRA	26 TERÇA-FEIRA	27 QUARTA-FEIRA	28 QUINTA-FEIRA	29 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		ALHO FRANCÊS COM CENOURA	LEGUMES	CEBOLA	SALSA	JULIANA
<b>PRATO</b>		ROLO DE CARNE COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	BACALHAU DE NATAS E SALADA	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	ATUM COM MASSA E SALADA	ERVILHAS GUIADAS
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA

Ementa sujeita a alterações.

\* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

\*\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

ASSINATURA DO CONSELHO EXECUTIVO:

EM VIGOR DE 04/11/201 A 29/11/2019



## EMENTA

### DEZEMBRO 2019

	02 SEGUNDA-FEIRA	03 TERÇA-FEIRA	04 QUARTA-FEIRA	05 QUINTA-FEIRA	06 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	PEIXE	GALINHA COM LEGUMES	BRÓCOLOS	FEIJÃO COM LEGUMES	NABO COM GRÃO
<b>PRATO</b>	FILETES PANADOS COM ARROZ E SALADA	LASANHA DE NOVILHO E LEGUMES	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA	CARNE DE PORCO ASSADA COM PURÉ E LEGUMES	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	09 SEGUNDA-FEIRA	10 TERÇA-FEIRA	11 QUARTA-FEIRA	12 QUINTA-FEIRA	13 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	ALHO FRANCÊS	CALDO VERDE	TOMATE	SALSA COM CENOURA	ERVILHA COM REPOLHO
<b>PRATO</b>	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA	FEIJOADA	BACALHAU COM TODOS	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	16 SEGUNDA-FEIRA	17 TERÇA-FEIRA ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL			
<b>SOPA</b>	LEGUMES				
<b>PRATO</b>	ATUM COM MASSA	FRANGO ASSADO, RECHEIO ARROZ DE PASSAS BATATA-DOCE E SALADA			
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	BOLO			
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA			



#### Ementa sujeita a alterações.

\* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

\*\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

ASSINATURA DO CONSELHO EXECUTIVO:

EM VIGOR DE 02/12/2019 A 17/12/2019



## EMENTA JANEIRO 2020

	06 SEGUNDA-FEIRA	07 TERÇA-FEIRA	08 QUARTA-FEIRA	09 QUINTA-FEIRA	10 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	ALHO FRANCÊS	FAVA	CALDO VERDE	CREME DE COUVE FLOR	NABO COM CENOURA
<b>PRATO</b>	FILETES PANADAS COM ARROZ E SALADA	BIFE DE PORCO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	BACALHAU COM TODOS E SALADA	ESPARGUETE À BOLONHESA E LEGUMES	DOURADINHOS COM ARROZ E SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	13 SEGUNDA-FEIRA	14 TERÇA-FEIRA	15 QUARTA-FEIRA	16 QUINTA-FEIRA	17 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	PURÉ DE ESPINAFRES	COUVE FLOR C/ ERVILHA E CENOURA RASPADA	LEGUMES COM FEIJÃO	TOMATE COM CENOURA	CANJA
<b>PRATO</b>	CARNE À JARDINEIRA	LASANHA DE ATUM COM SALADA	ALMÔNDegas COM ESPARGUETE E LEGUMES	BACALHAU À GOMES DE SÁ E SALADA	FRANGO ASSADO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	20 SEGUNDA-FEIRA	21 TERÇA-FEIRA	22 QUARTA-FEIRA	23 QUINTA-FEIRA	24 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	COUVE LOMBARDA	SALSA E CENOURA	ERVILHA	GALINHA COM LEGUMES	TOMATE
<b>PRATO</b>	ERVILHAS COM OVOS	CARNE ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES	SALADA DE ATUM COM ALFACE E TOMATE	STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ E LEGUMES	FILETES COM BATATA E SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	27 SEGUNDA-FEIRA	28 TERÇA-FEIRA	29 QUARTA-FEIRA	30 QUINTA-FEIRA	31 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	JULIANA	CENOURA E ERVILHA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	GRÃO COM ESPINAFRE	LEGUMES
<b>PRATO</b>	CARNE ESTUFADA COM ESPARGUETE	ATUM COM MASSA E SALADA	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	BIFE DE NOVILHO COM ESPARGUETE E LEGUMES	FEIJOADA COM ARROZ
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA

Ementa sujeita a alterações.

\* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

\*\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas