


EMENTA

NOVEMBRO 2018

				01 QUINTA-FEIRA	02 SEXTA-FEIRA	
SOPA				 01 de Novembro Dia de Todos os Santos	GALINHA COM LEGUMES	
PRATO					DOURADINHOS COM MASSA E SALADA	
SOBREMESA					FRUTA	
BEBIDA					ÁGUA	
		05 SEGUNDA-FEIRA	06 TERÇA-FEIRA	07 QUARTA-FEIRA	08 QUINTA-FEIRA	09 SEXTA-FEIRA
SOPA		GRÃO COM ESPINAFRES	NABO COM REPOLHO	ERVILHA	ALFACE	CENOURA
PRATO		BIFANAS COM BATATA E SALADA	FEIJOADA COM ARROZ	CARNE DE NOVILHO ASSADA COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	PUDIM DE ATUM COM ARROZ E SALADA	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA COM SALADA
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA/CASTANHAS
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		12 SEGUNDA-FEIRA	13 TERÇA-FEIRA	14 QUARTA-FEIRA	15 QUINTA-FEIRA	16 SEXTA-FEIRA
SOPA		FAVA	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS	PEIXE	CANJA
PRATO		LASANHA DE NOVILHO E LEGUMES	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
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		19 SEGUNDA-FEIRA	20 TERÇA-FEIRA	21 QUARTA-FEIRA	22 QUINTA-FEIRA	23 SEXTA-FEIRA
SOPA		SALSA COM CENOURA	LEGUMES COM FEIJÃO	CALDO VERDE	SOPA DE ABÓBORA	COUVE LOMBARDA
PRATO		SALADA DE AUM COM ALFACE E TOMATE	CARNE À JARDINEIRA	BACALHAU COM GRÃO E SALADA	CARNE ASSADA COM ARROZ E SALADA	POLVO ASSADO COM BATATA E SALADA
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		26 SEGUNDA-FEIRA	27 TERÇA-FEIRA	28 QUARTA-FEIRA	29 QUINTA-FEIRA	30 SEXTA-FEIRA
SOPA		ALHO FRANCÊS COM CENOURA	LEGUMES	CEBOLA	SALSA	JULIANA
PRATO		ROLO DE CARNE COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM ARROZ E SALADA	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	ATUM COM MASSA E SALADA	ERVILHAS GUIADAS
SOBREMESA		FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		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 02/11/2018 A 30/11/2018



EMENTA

OUTUBRO 2018

01 SEGUNDA-FEIRA		02 TERÇA-FEIRA		03 QUARTA-FEIRA		04 QUINTA-FEIRA		05 SEXTA-FEIRA	
SOPA	SALSA	JULIANA	PEIXE	FAVA					
PRATO	MACEDÓNIA DE PEIXE COM SALADA	CARNE ESTUFADA COM MASSA COM CENOURA	SALADA DE ATUM COM TOMATE E ALFACE	BIFES DE NOVILHO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES					
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA					
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA				
08 SEGUNDA-FEIRA		09 TERÇA-FEIRA		10 QUARTA-FEIRA		11 QUINTA-FEIRA		12 SEXTA-FEIRA	
SOPA	GALINHA COM LEGUMES	COUVE LOMBARDA	COUVE FLOR COM ERVILHA E CENOURA RASPADA	SALSA	CANJA				
PRATO	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				
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA				
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA				
15 SEGUNDA-FEIRA		16 TERÇA-FEIRA		17 QUARTA-FEIRA		18 QUINTA-FEIRA		19 SEXTA-FEIRA	
SOPA	GRÃOC/ ESPINAFRE	CENOURA	CAMPONESA	CEBOLA	GALINHA COM LEGUMES				
PRATO	STROGONOFF COM ARROZ E SALADA	DOURADINHOS COM MASSA E LEGUMES	CARNE À JARDINEIRA	ATUM COM FEIJÃO FRADE E SALADA	LASANHA DE NOVILHO COM LEGUMES				
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA				
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA				
22 SEGUNDA-FEIRA		23 TERÇA-FEIRA		24 QUARTA-FEIRA		25 QUINTA-FEIRA		26 SEXTA-FEIRA	
SOPA	CALDO VERDE	ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE	BRÓCOLOS	NABO COM CENOURA	FEIJÃO COM LEGUMES				
PRATO	ERVILHAS COM OVOS	CARNE ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES	ATUM COM MASSA E SALADA	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	BACALHAU Á BRÁS COM SALADA				
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA				
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA				
29 SEGUNDA-FEIRA		30 TERÇA-FEIRA		31 QUARTA-FEIRA					
SOPA	ALHO FRANCÊS COM CENOURA	COUVE LOMBARDA	BLOOD SOUP						
PRATO	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA	SMASHED BRAINS AND WORMS						
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	GELLY SURPRISE						
BEBIDA	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 01/10/2018 A 31/10/2018



EMENTA

SETEMBRO 2018

SOPA					
PRATO					
SOBREMESA					
BEBIDA					
	17 SEGUNDA-FEIRA	18 TERÇA-FEIRA	19 QUARTA-FEIRA	20 QUINTA-FEIRA	21 SEXTA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM LEGUMES	ALHO FRANCÊS E ERVILHAS	BRÓCOLOS	SALSA	CANJA
PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ E SALADA	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE E LEGUMES	ERVILHAS COM OVOS	ATUM COM FEIJÃO FRADE E SALADA	FRANGO ASSADO COM PURÉ E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	24 SEGUNDA-FEIRA	25 TERÇA-FEIRA	26 QUARTA-FEIRA	27 QUINTA-FEIRA	28 SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE	TOMATE	CALDO VERDE	PEIXE	FAVA E REPOLHO
PRATO	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
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
BEBIDA	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 17/09/2018 A 28/09/2018

