

## EMENTA FEVEREIRO 2019

					01 SEXTAFEIRA
SOPA					ALHO FRANCÊS
PRATO					PUDIM DE ATUM COM ARROZ DE LEGUMES E SALADA
SOBREMESA					FRUTA
BEBIDA					ÁGUA
	04 SEGUNDAFEIRA	05 TERÇAFEIRA	06 QUARTAFEIRA	07 QUINTAFEIRA	08 SEXTAFEIRA
SOPA	COUVE LOMBARDA	CALDO VERDE	PEIXE	CANJA	CENOURA
PRATO	CARNE À JARDINEIRA	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA	FEIJOADA COM ARROZ	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE E LEGUME	BACALHAU DE NATAS E SALADA
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	11 SEGUNDAFEIRA	12 TERÇAFEIRA	13 QUARTAFEIRA	14 QUINTAFEIRA	15 SEXTAFEIRA
SOPA	FAVA COM REPOLHO	COUVE FLOR C/ ERVILHA E CENOURA RASPADA	FEIJÃO COM LEGUMES	TOMATE	SALSA COM OVO
PRATO	SALADA DE ATUM COM ALFACE E TOMATE	LASANHA DE NOVILHO C/ LEGUMES	POLVO ASSADO COM BATATA E SALADA	HAMBURGUERES COM BATATAS E SALADA	FILETES COM MACEDÓNIA DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	ROMEU E JULIETA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	18 SEGUNDAFEIRA	19 TERÇAFEIRA	20 QUARTAFEIRA	21 QUINTAFEIRA	22 SEXTAFEIRA
SOPA	CENOURA E ERVILHA	JULIANA	GALINHA COM LEGUMES	LEGUMES	CEBOLA C/ CENOURA
PRATO	ATUM COM MASSA E SALADA	CARNE ASSADA COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	ERVILHAS COM OVOS	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES	BACALHAU COM GRÃO E SALADA
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	25 SEGUNDAFEIRA	26 TERÇAFEIRA	27 QUARTAFEIRA	28 QUINTAFEIRA	
SOPA	NABO COM CENOURA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	PURÉ DE ESPINAFRES	CREME DE Couve-flor	
PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	DOURADINHOS COM MACEDÓNIA	CARNE ESTUFADA COM ESPARGUETE E LEGUME	
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
BEBIDA	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, 2Custão, 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 são completamente inofensivas

## EMENTA

### JANEIRO 2019

				03 QUINTA-FEIRA	04 SEXTA-FEIRA	
<b>SOPA</b>				PEIXE	LEGUMES	
<b>PRATO</b>				MEDALHÕES NO FORNO COM BATATA E SALADA	FEIJOADA COM ARROZ	
<b>SOBREMESA</b>				FRUTA	FRUTA	
<b>BEBIDA</b>				ÁGUA	ÁGUA	
		07 SEGUNDA-FEIRA	08 TERÇA-FEIRA	09 QUARTA-FEIRA	10 QUINTA-FEIRA	11 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		ALHO FRANCÊS	FAVA	CALDO VERDE	CREME DE COUVE FLOR	NABO COM CENOURA
<b>PRATO</b>		PUDIM DE ATUM 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
		14 SEGUNDA-FEIRA	15 TERÇA-FEIRA	16 QUARTA-FEIRA	17 QUINTA-FEIRA	18 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
		21 SEGUNDA-FEIRA	22 TERÇA-FEIRA	23 QUARTA-FEIRA	24 QUINTA-FEIRA	25 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
		28 SEGUNDA-FEIRA	29 TERÇA-FEIRA	30 QUARTA-FEIRA	31 QUINTA-FEIRA	
<b>SOPA</b>		JULIANA	CENOURA E ERVILHA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	GRÃO COM ESPINAFRE	
<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	
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
<b>BEBIDA</b>		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 02/01/2019 A 31/01/2019



## EMENTA

### DEZEMBRO 2018

	<b>03</b> SEGUNDA-FEIRA	<b>04</b> TERÇA-FEIRA	<b>05</b> QUARTA-FEIRA	<b>06</b> QUINTA-FEIRA	<b>07</b> 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	ESPARGUETE À BOLONHESA COM 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
	<b>10</b> SEGUNDA-FEIRA	<b>11</b> TERÇA-FEIRA	<b>12</b> QUARTA-FEIRA	<b>13</b> QUINTA-FEIRA	<b>14</b> SEXTA-FEIRA ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL
<b>SOPA</b>	ALHO FRANCÊS	CALDO VERDE	LEGUMES	SALSA COM CENOURA	
<b>PRATO</b>	ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E LEGUMES	MEDALHÕES DE PESCADA COM BATATA E SALADA	FEIJOADA	ATUM COM MASSA E SALADA	FRANGO ASSADO, RECHEIO ARROZ DE PASSAS BATATA-DOCE E SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA		FRUTA	BOLO
<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 03/12/2018 A 14/12/2018



## EMENTA

### NOVEMBRO 2018

				01 QUINTA-FEIRA	02 SEXTA-FEIRA	
<b>SOPA</b>				 01 de Novembro <b>Dia de Todos os Santos</b>	GALINHA COM LEGUMES	
<b>PRATO</b>					DOURADINHOS COM MASSA E SALADA	
<b>SOBREMESA</b>					FRUTA	
<b>BEBIDA</b>					ÁGUA	
		05 SEGUNDA-FEIRA	06 TERÇA-FEIRA	07 QUARTA-FEIRA	08 QUINTA-FEIRA	09 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		GRÃO COM ESPINAFRES	NABO COM REPOLHO	ERVILHA	ALFACE	CENOURA
<b>PRATO</b>		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
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA/CASTANHAS
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		12 SEGUNDA-FEIRA	13 TERÇA-FEIRA	14 QUARTA-FEIRA	15 QUINTA-FEIRA	16 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		FAVA	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS	PEIXE	CANJA
<b>PRATO</b>		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
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		19 SEGUNDA-FEIRA	20 TERÇA-FEIRA	21 QUARTA-FEIRA	22 QUINTA-FEIRA	23 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 À JARDINEIRA	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
		26 SEGUNDA-FEIRA	27 TERÇA-FEIRA	28 QUARTA-FEIRA	29 QUINTA-FEIRA	30 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	HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM ARROZ 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 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
<b>SOPA</b>	SALSA	JULIANA	PEIXE	FAVA	
<b>PRATO</b>	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	
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	
	08 SEGUNDA-FEIRA	09 TERÇA-FEIRA	10 QUARTA-FEIRA	11 QUINTA-FEIRA	12 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
	15 SEGUNDA-FEIRA	16 TERÇA-FEIRA	17 QUARTA-FEIRA	18 QUINTA-FEIRA	19 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	GRÃOC/ ESPINAFRE	CENOURA	CAMPONESA	CEBOLA	GALINHA 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
	22 SEGUNDA-FEIRA	23 TERÇA-FEIRA	24 QUARTA-FEIRA	25 QUINTA-FEIRA	26 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	CALDO VERDE	ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE	BRÓCOLOS	NABO COM CENOURA	FEIJÃO COM LEGUMES
<b>PRATO</b>	ERVILHAS COM OVOS	CARNE ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES	ATUM COM MASSA E SALADA	ALMÔNDEGAS 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
	29 SEGUNDA-FEIRA	30 TERÇA-FEIRA	31 QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	ALHO FRANCÊS COM CENOURA	COUVE LOMBARDA	BLOOD SOUP		
<b>PRATO</b>	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA	SMASHED BRAINS AND WORMS		
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	GELLY SURPRISE		
<b>BEBIDA</b>	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

<b>SOPA</b>					
<b>PRATO</b>					
<b>SOBREMESA</b>					
<b>BEBIDA</b>					
	<b>17 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>18 TERÇA-FEIRA</b>	<b>19 QUARTA-FEIRA</b>	<b>20 QUINTA-FEIRA</b>	<b>21 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	FEIJÃO COM LEGUMES	ALHO FRANCÊS E ERVILHAS	BRÓCOLOS	SALSA	CANJA
<b>PRATO</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	<b>24 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>25 TERÇA-FEIRA</b>	<b>26 QUARTA-FEIRA</b>	<b>27 QUINTA-FEIRA</b>	<b>28 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE	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
<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 17/09/2018 A 28/09/2018

