

EMENTA

JANEIRO 2019

				03 QUINTA-FEIRA	04 SEXTA-FEIRA	
SOPA				PEIXE	LEGUMES	
PRATO				MEDALHÕES NO FORNO COM BATATA E SALADA	FEIJOADA COM ARROZ	
SOBREMESA				FRUTA	FRUTA	
BEBIDA				ÁGUA	ÁGUA	
		07 SEGUNDA-FEIRA	08 TERÇA-FEIRA	09 QUARTA-FEIRA	10 QUINTA-FEIRA	11 SEXTA-FEIRA
SOPA		ALHO FRANCÊS	FAVA	CALDO VERDE	CREME DE COUVE FLOR	NABO COM CENOURA
PRATO		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
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		14 SEGUNDA-FEIRA	15 TERÇA-FEIRA	16 QUARTA-FEIRA	17 QUINTA-FEIRA	18 SEXTA-FEIRA
SOPA		PURÉ DE ESPINAFRES	COUVE FLOR C/ ERVILHA E CENOURA RASPADA	LEGUMES COM FEIJÃO	TOMATE COM CENOURA	CANJA
PRATO		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
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		21 SEGUNDA-FEIRA	22 TERÇA-FEIRA	23 QUARTA-FEIRA	24 QUINTA-FEIRA	25 SEXTA-FEIRA
SOPA		COUVE LOMBARDA	SALSA E CENOURA	ERVILHA	GALINHA COM LEGUMES	TOMATE
PRATO		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
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		28 SEGUNDA-FEIRA	29 TERÇA-FEIRA	30 QUARTA-FEIRA	31 QUINTA-FEIRA	
SOPA		JULIANA	CENOURA E ERVILHA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	GRÃO COM ESPINAFRE	
PRATO		CARNE ESTUFADA COM ESPARGUETE	ATUM COM MASSA E SALADA	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA E SALADA	BIFE DE NOVILHO COM ESPARGUETE E LEGUMES	
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, 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

	03 SEGUNDA-FEIRA	04 TERÇA-FEIRA	05 QUARTA-FEIRA	06 QUINTA-FEIRA	07 SEXTA-FEIRA
SOPA	PEIXE	GALINHA COM LEGUMES	BRÓCOLOS	FEIJÃO COM LEGUMES	NABO COM GRÃO
PRATO	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
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	10 SEGUNDA-FEIRA	11 TERÇA-FEIRA	12 QUARTA-FEIRA	13 QUINTA-FEIRA	14 SEXTA-FEIRA ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL
SOPA	ALHO FRANCÊS	CALDO VERDE	LEGUMES	SALSA COM CENOURA	
PRATO	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
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	BOLO
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 03/12/2018 A 14/12/2018



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	
	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

