

EMENTA SEMANAL - 1

Ano 2023 / 24

DIA		ALMOÇO			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de chouriço e Cornflakes
	Prato	Escalopes de frango grelhados, molho de cogumelos, esparguete.		Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe cozido com todos		
Terça-Feira	Sopa	Sopa de hortaliça	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de queijo, scones com doce.
	Prato	Douradinhos de peixe, arroz de legumes.		Lanche	Leite com café, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Perna de frango cozida, arroz de legumes		
Quarta-Feira	Sopa	Puré de abóbora	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido
	Prato	Carne de porco guisada com feijão preto e legumes. Arroz branco.		Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe grelhado com batatinhas e legumes		
Quinta-Feira	Sopa	De grão com couve portuguesa	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca e doce.
	Prato	Peixe no forno à Gomes de Sá.		Lanche	Leite M/G, sandes de queijo, cereais.
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades e doce	Bife de vaca grelhado com arroz branco		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo.
	Prato	Moamba de ginguba com frango, funge de bombo, arroz (tradicional).		Lanche	Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa)
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe corado, arroz e legumes		

Notas:

Diariamente disponibiliza-se uma opção de dieta cozida ou grelhada e um bufete de saladas ou legumes, havendo ainda uma salada composta.

Todas as refeições são servidas com água mineral. Haverá disponível em todas as refeições um complemento de fruta de época.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações por condicionalismos no mercado ou por imprevistos de ordem técnica.

EMENTA SEMANAL - 2

Ano 2023 / 24

DIA	ALMOÇO				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenouras com massinhas	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de chourição e Cornflakes
	Prato	Febras de porco grelhadas com ervas aromáticas, massa salteada.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe cozido com todos	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de queijo, scones com doce.
	Prato	Massada de peixe			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Perna de frango cozida, massa tricolor	Lanche	Leite com café, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido
	Prato	Pernas de frango grelhadas, batata frita e arroz.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe grelhado, arroz e legumes	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Quinta-Feira	Sopa	De feijão vermelho com repolho	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca e doce.
	Prato	Peixe grelhado, batata doce, banana pão, mandioca. (Mufete tradicional) .			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades e doce	Bife de vaca grelhado, batata doce e banana pão	Lanche	Leite M/G, sandes de queijo, cereais.
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo.
	Prato	Jardineira rica de vitela. Arroz.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe corado, arroz branco	Lanche	Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa)

Notas:

Diariamente disponibiliza-se uma opção de dieta cozida ou grelhada e um bufete de saladas ou legumes, havendo ainda uma salada composta.

Todas as refeições são servidas com água mineral. Haverá disponível em todas as refeições um complemento de fruta de época.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações por condicionalismos no mercado ou por imprevistos de ordem técnica.

EMENTA SEMANAL - 3

Ano 2023 / 24

DIA	ALMOÇO				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de chourição e Cornflakes
	Prato	Bifinhos de frango estufados com cenoura. Esparguete salteado.		Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Hambúrguer de atum grelhado.		
Terça-Feira	Sopa	Sopa de hortalíça	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de queijo, scones com doce.
	Prato	Pataniscas de peixe com arroz Primavera.		Lanche	Leite com café, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Perna de frango cozida, arroz de legumes		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido
	Prato	Bolonhesa mista de carnes (vaca e porco). Esparguete.		Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe grelhado com batatinhas e legumes		
Quinta-Feira	Sopa	De grão com couve portuguesa	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca e doce.
	Prato	Tranches de atum à lagareiro. Legumes, batatas aromatizadas.		Lanche	Leite M/G, sandes de queijo, cereais.
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades e doce	Bife de vaca grelhado com batatinhas		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo.
	Prato	Jardineira de frango. Arroz branco ou funge de milho		Lanche	Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa)
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe corado, arroz e legumes		

Notas:

Diariamente disponibiliza-se uma opção de dieta cozida ou grelhada e um bufete de saladas ou legumes, havendo ainda uma salada composta.

Todas as refeições são servidas com água mineral. Haverá disponível em todas as refeições um complemento de fruta de época.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações por condicionalismos no mercado ou por imprevistos de ordem técnica.

EMENTA SEMANAL - 4

Ano 2023 / 24

DIA		ALMOÇO			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de chouriço e Cornflakes
	Prato	Carne de Porco à Portuguesa.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe cozido com todos	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de queijo, scones com doce.
	Prato	Peixe grelhado, legumes da terra, feijão de palma.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Escalopes frango grelhados, esparguete	Lanche	Leite com café, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango
Quarta-Feira	Sopa	Juliana c/ massinhas	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido
	Prato	Strogonoff de frango com berinjelas e curgetes. Massa.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe grelhado com batatinhas e legumes	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Quinta-Feira	Sopa	De feijão branco c/ hortaliça	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca e doce.
	Prato	Palitos de peixe Orly, arroz de cenoura e ervilhas.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades e doce	Bife de vaca grelhado com arroz branco	Lanche	Leite M/G, sandes de queijo, cereais.
Sexta-Feira	Sopa	Puré de cenoura	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo.
	Prato	Hambúrguer de vaca, molho de cogumelos e esparguete. Funge opcional.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe corado, arroz de cenoura	Lanche	Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa)

Notas:

Diariamente disponibiliza-se uma opção de dieta cozida ou grelhada e um bufete de saladas ou legumes, havendo ainda uma salada composta.

Todas as refeições são servidas com água mineral. Haverá disponível em todas as refeições um complemento de fruta de época.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações por condicionalismos no mercado ou por imprevistos de ordem técnica.

EMENTA SEMANAL - 5

Ano 2023 / 24

DIA		ALMOÇO			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de chouriço e Cornflakes
	Prato	Frango corado no forno, arroz manteiga.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Bife de atum com legumes cozidos	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão e legumes	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de queijo, scones com doce.
	Prato	Choco guisado. Arroz branco.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Escalope de vaca grelhado, arroz	Lanche	Leite com café, chá, iogurte e sandes de fiambre de frango
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com feijão verde	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, sandes de ovo mexido
	Prato	Panadinhos de frango, molho de tomate, esparguete.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe grelhado com batatinhas e legumes	Lanche	Leite com café, chá e sandes de fiambre ou queijo
Quinta-Feira	Sopa	Caldo Verde	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, sandes de fiambre ou queijo, panqueca e doce.
	Prato	Hambúrguer de atum grelhado, legumes e batatinhas.			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades e doce	Bife de frango grelhado, legumes e batatinhas	Lanche	Leite M/G, sandes de queijo, cereais.
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Almoço - prato de dieta	Peq. Almoço	Leite M/G, chá, pão de leite com fiambre ou queijo.
	Prato	Vitela estufada com cenoura e beringela, arroz branco ou funge bombo			
	Sobremesa	Bufete de fruta da época com 3 variedades	Peixe corado, arroz e legumes	Lanche	Leite M/G, sandes de fiambre, fatia de pizza (diversa)

Notas:

Diariamente disponibiliza-se uma opção de dieta cozida ou grelhada e um bufete de saladas ou legumes, havendo ainda uma salada composta.

Todas as refeições são servidas com água mineral. Haverá disponível em todas as refeições um complemento de fruta de época.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações por condicionalismos no mercado ou por imprevistos de ordem técnica.