



Ementa



Semana de 13 a 17 de Setembro de 2021

| | | |
|----------------------|-------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora c/ massinhas c/ cebolinho (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, nabo, lombarda, courgette, massa, azeite, sal, cebolinho) |
| | Prato | Filete de sardinha (conserva) com ovo cozido, batata cozida c/ salada de pimentos e cebola grelhados |
| | Legumes | Pepino, rabanete e cebola |
| | Vegetariano | Almôndegas de grão c/ puré misto de batata doce e cenoura, c/ brócolos |
| | Sobremesa | Kivi |
| Terça-feira | Sopa | Caldo verde (batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês, courgette, couve galega, alho, azeite, sal) |
| | Prato | Coxa de frango estufada c/ ervilhas e esparguete e feijão verde |
| | Legumes | Espinafres, alho francês e cenoura aos cubos |
| | Vegetariano | Quiche de espinafres c/ couve flor |
| | Sobremesa | Tangerina |
| Quarta-feira | Sopa | Crema de lentilhas (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, courgette, lentilhas, nabo, azeite, sal) |
| | Prato | Alabote no forno c/ ervas aromáticas, ovo cozido, batata cozida e cenoura |
| | Legumes | Alface, rúcula e tomate |
| | Vegetariano | Ratatouille de feijão branco c/ legumes e trigo sarraceno |
| | Sobremesa | Banana |
| Quinta-feira | Sopa | Espinafres (semi-triturada) (batata, cenoura, cebola, abóbora, nabos, courgette, couve branca, espinafres, azeite, sal, orégãos) |
| | Prato | Bife de peru grelhado c/ feijão preto, arroz branco e brócolos |
| | Legumes | Milho, feijão verde e ervilhas |
| | Vegetariano | Stroganoff de seitan c/ cogumelos frescos e couve galega salteada |
| | Sobremesa | Pêra |
| Sexta-feira | Sopa | Alho francês e salsa (batata, cenoura, cebola, nabo, abóbora, couve repolho, courgette, alho francês, azeite, salsa, sal) |
| | Prato | Filete de peixe-espada grelhado c/ batata assada e courgette grelhada |
| | Legumes | Juliana de couve roxa, couve branca e cenoura |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas e brócolos |
| | Sobremesa | Meloa |



Ementa



Semana de 20 a 24 de Setembro de 2021

| | | |
|----------------------|-------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Espargos (semi-triturada) (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve coração, couve repolho, alho francês, espargos, azeite, sal) |
| | Prato | Ovos mexidos c/ atum, macarronete e couve portuguesa salteada |
| | Legumes | Repolho, rabanete e nabo |
| | Vegetariano | Massa salteada c/ espinafres e feijão preto |
| | Sobremesa | Banana |
| Terça-feira | Sopa | Grão de bico c/ nabiças e orégãos (batata, cenoura, cebola, alho francês, nabo, courgette, abóbora, nabiças, grão de bico, azeite, sal, orégãos) |
| | Prato | Arroz de pato |
| | Legumes | Rúcula, alface e tomate |
| | Vegetariano | Jardineira de soja c/ brócolos |
| | Sobremesa | Uvas |
| Quarta-feira | Sopa | Cenoura c/ couve flor (batata, cenoura, cebola, abóbora, courgette, nabo, repolho, couve-flor, azeite, sal) |
| | Prato | Salmão grelhado (à posta) c/ batata doce assada e ovo cozido c/ repolho |
| | Legumes | Salada no forno de beringela, tomate e courgette |
| | Vegetariano | Massa à Lavrador vegetariana (c/ soja) e couve repolho |
| | Sobremesa | Laranja |
| Quinta-feira | Sopa | Juliana (batata, cenoura, cebola, abóbora, feijão verde, alho francês, nabo, couve lombarda, azeite, sal) |
| | Prato | Lombo de porco assado c/ feijão preto, massa e nabiças salteadas |
| | Legumes | Couve roxa, pepino e beterraba |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas e brócolos |
| | Sobremesa | Pêra |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de ervilhas c/ cebolinho (batata, cenoura, cebola, abóbora, courgette, nabo, alho francês, ervilhas, azeite, sal, cebolinho) |
| | Prato | Corvina (estufada) c/ arroz e feijão verde |
| | Legumes | Couve mineira salteada com pimento verde e cenoura |
| | Vegetariano | Ovo cozido c/ legumes assados, cogumelos frescos, grão de bico e batatinha |
| | Sobremesa | Maçã Golden, iogurte de aromas |



Ementa



Semana de 27 de Setembro a 1 de Outubro de 2021

| | | |
|----------------------|-------------|--|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de cenoura c/ hortelã (batata, cenoura, cebola, abóbora, courgette, nabo, alho francês, couve repolho, hortelã, sal) |
| | Prato | Bacalhau à Brás c/ salsa e couve coração |
| | Legumes | Rabanete, pepino e milho |
| | Vegetariano | Timbal de espinafres c/ grão de bico e couve flor |
| | Sobremesa | Leite Creme, Tangerina |
| Terça-feira | Sopa | Abóbora c/ feijão verde (semi-triturada) (batata, cenoura, cebola, cuve branca, nabo, courgette, abóbora, feijão verde, azeite, sal) |
| | Prato | Borrego estufado, fatiado c/ cogumelos, massa tagliatelli e cenoura baby |
| | Legumes | Salteado de cogumelos, alho francês e pimento vermelho |
| | Vegetariano | Caril de lentilhas c/ espinafres e arroz |
| | Sobremesa | Maçã Royal Gala |
| Quarta-feira | Sopa | Grelas c/ feijão branco |
| | Prato | Red-fish assado (à posta) c/ salsa e batata assada c/ feijão verde |
| | Legumes | Alface, rúcula e cebola |
| | Vegetariano | Ervilhas guisadas c/ cenoura, courgettes e cogumelos frescos e batata cozida |
| | Sobremesa | Abacaxi |
| Quinta-feira | Sopa | Nabos (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, couve galega, courgette, nabo, azeite, sal) |
| | Prato | Coxa de frango assada c/ arroz de tomate, alho francês e feijão vermelho |
| | Legumes | Abóbora, courgette e beringela |
| | Vegetariano | Ovos mexidos c/ salteado de quinoa e cogumelos frescos, pimento e alho francês |
| | Sobremesa | Melão |
| Sexta-feira | Sopa | Canja (massinha, frango, cebola, cenoura, azeite, sal) |
| | Prato | Perca (à posta) no forno c/ limão e salada russa c/ couve flor |
| | Legumes | Tomate, beterraba e couve branca ripada |
| | Vegetariano | Chili de 3 feijões c/ arroz e cenoura baby |
| | Sobremesa | Banana |