



ementa

03 a 09 OUTUBRO de 2022

ALMOÇO



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres[9]

Prato

Costeletas à lagareiro (c/ batata a murro e migas)[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Massa chinesa c/ frango e camarão (c/ frango e camarão)[1, 2, 3, 6, 14]

Vegetariano

Alho francês à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de espinafres[9]

Prato

Vitela c/ redução de vinho do Porto (c/ batata assada e arroz branco)[1, 6, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Caril de seitan (c/ arroz branco)[1, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de feijão verde

Prato

Tagliatelli à Carbonara [3]

Vegetariano

Rolinhos folhados de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Caldo verde[1, 6, 14]

Prato

Frango assado no forno (c/ batata assada e arroz)[1, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Salteado de legumes (massa fusili, legumes salteados na frigideira)[1, 3, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de grão com Hortalíça

Prato

Lombo de porco assado (c/ arroz branco)[1, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Couscous de Abóbora (Couscous de Abóbora)[1, 6]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Creme de cenoura (Água, batata, cenoura, cebola)

Prato

Arroz de pato (À moda antiga)[1, 6, 9, 10, 14]

Vegetariano

Farfalle com Nozes (Farfalle com Nozes)[1]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------|----------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SESAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

03 a 09 OUTUBRO de 2022

JANTAR



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Quinta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Filetes de pescada (c/ arroz de tomate)[1, 3, 4, 6, 9, 14]

Vegetariano

Rolinhos folhados de legumes (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Arroz de polvo[4, 13, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Peixe espada grelhado (c/ arroz primavera)[4]

Vegetariano

Salteado de legumes (massa fusili, legumes salteados na frigideira)[1, 3, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Filetes de Peixe Panado[4]

Vegetariano

Alho francês à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Lombinhos de salmão[1, 4, 6, 7, 9]

Vegetariano

Couscous de Abóbora (Couscous de Abóbora)[1, 6]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Bacalhau assado (c/ broa, migas e batata assada)[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Vegetariano

Caril de seitan (c/ arroz branco)[1, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Pescada cozida (c/ batata cozida, ovo e couve)[3, 4, 14]

Vegetariano

Farfalle com Nozes (Farfalle com Nozes)[1]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------|----------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SESAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.