



DIA 29 DE OUTUBRO A 02 DE NOVEMBRO



29 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	
Prato	
Sobremesa	

30 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	
Prato	
Sobremesa	

31 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	
Prato	
Sobremesa	

01 DE NOVEMBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	
Prato	
Sobremesa	

02 DE NOVEMBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	PEIXE COZIDO COM PURÉ + SALADA
Sobremesa	LARANJA

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.



DIA 05 A 09 DE NOVEMBRO



05 DE NOVEMBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	SOLHA FRITA C/ ARROZ DE CENOURA + SALADA
Sobremesa	ARROZ DOCE

06 DE NOVEMBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	PANADOS DE FRANGO C/ARROZ DE LEGUMES
Sobremesa	MAÇA

07 DE NOVEMBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRE
Prato	CARPAU GRELHADO C/BATATA COZIDA E BROCOLIS
Sobremesa	LARANJA

08 DE NOVEMBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	ALMODEGAS COM MASSA + SALADA
Sobremesa	BANANA

09 DE NOVEMBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	BACALHAU C/NATAS
Sobremesa	PERA

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.



DIA 12 A 16 DE NOVEMBRO



12 DE NOVEMBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO
Prato	LOMBO DE PORCO C/ ARROZ + SALADA
Sobremesa	TANGERINA

13 DE NOVEMBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	NABIÇA
Prato	SALADA RUSSA
Sobremesa	MAÇA

14 DE NOVEMBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE + SALADA
Sobremesa	GELATINA

15 DE NOVEMBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	RED-FISH NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
Sobremesa	LARANJA

16 DE NOVEMBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	RANCHO
Sobremesa	KIWI

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.

**DIA 19 A 23 DE NOVEMBRO**

19 DE NOVEMBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	DOURADINHOS C/ARROZ DE CENOURA + SALADA
Sobremesa	TANGERINA

20 DE NOVEMBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	ARROZ DE PATO
Sobremesa	MAÇA

21 DE NOVEMBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	BACALHAU A BRÁZ
Sobremesa	LARANJA

22 DE NOVEMBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA E SALADA
Sobremesa	PERA

23 DE NOVEMBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	ABROTEA ASSADA COM BATATA CENOURA E COUVE BRUXELAS
Sobremesa	GELATINA

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.



DIA 26 A 30 DE Novembro



26 DE NOVEMBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	NABIÇAS
Prato	ALMONDEGAS COM PURE E SALADA
Sobremesa	PERA

27 DE NOVEMBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	MASSADA DE PEIXE + SALADA
Sobremesa	GELATINA

28 DE NOVEMBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	PEIXE
Prato	HAMBURGUER C/BATATADA FRITA + SALADA
Sobremesa	BANANA

29 DE NOVEMBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	PEIXE ASSADO NO FORNO C/PURÉ + SALADA
Sobremesa	KIWI

30 DE NOVEMBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	ROJOES DE PORCO C/ ARROZ BRANCO E SALADA
Sobremesa	LARANJA

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.