



DIA 07 A 11 DE JANEIRO



07 DE JANEIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	BACALHAU A BRÁZ
Sobremesa	GELATINA

08 DE JANEIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	ARROZ DE PATO
Sobremesa	MAÇA

09 DE JANEIRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	ATUM C/ BATATA COZIDA FEIJÃO FRADE + SALADA
Sobremesa	LARANJA

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

11 DE JANEIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	ABROTEA ASSADA C/ BATATA CENOURA E COUVE BRUXELAS
Sobremesa	TANGERINA

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 14 A 18 DE JANEIRO**

14 DE JANEIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	NABIÇAS
Prato	MASSADA DE PEIXE + SALADA
Sobremesa	PERA

15 DE JANEIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	ALMONDEGAS C/PURE + SALADA
Sobremesa	GELATINA

16 DE JANEIRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	PEIXE
Prato	LOMBOS DE PESCADA C/BATATA ASSADA NO FORNO + SALADA
Sobremesa	BANANA

17 DE JANEIRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	BIFE DE PERU ESTUFADO C/MASSA E BROCOLOS
Sobremesa	KIWI

18 DE JANEIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	MARUCA ASSADO NO FORNO C/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 21 A 25 DE JANEIRO



21 DE JANEIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	BACALHAU A GOMES SA
Sobremesa	TANGERINA

22 DE JANEIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	ESPARGUETE Á BOLONHESA
Sobremesa	PERA

23 DE JANEIRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	PESCADA COZIDA COM PURÉ + SALADA
Sobremesa	MAÇA

24 DE JANEIRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	NABIÇA
Prato	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE + SALADA
Sobremesa	GELATINA

25 DE JANEIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	RED-FISH NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
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 28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO**

28 DE JANEIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	PESCADA COZIDA COM PURÉ + SALADA
Sobremesa	GELATINA

29 DE JANEIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	HAMBURGUER C/BATATADA FRITA + SALADA
Sobremesa	MAÇA

30 DE JANEIRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRE
Prato	FILETES DE PESCADA COZIDA C/ BATATA E BROCOLOS
Sobremesa	LARANJA

31 DE JANEIRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	CARNE DE PORCO Á ALENTEJANA
Sobremesa	BANANA

01 DE FEVEREIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	RAIA FRITA C/ ARROZ DE CENOURA + SALADA
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.