

**DIA 05 A 09 DE FEVEREIRO**

05 DE FEVEREIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO
Prato	SALSICHAS + OVO ESTELADO COM BATATA E SALADA
Sobremesa	TANGERINA

06 DE FEVEREIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	NABIÇA
Prato	ESPARGUETE Á BOLONHESA
Sobremesa	MAÇA

07 DE FEVEREIRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	CALAMARES COM ARROZ DE TOMETE E SALADA
Sobremesa	GELATINA

08 DE FEVEREIRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	LASANHA + SALADA
Sobremesa	LARANJA

09 DE FEVEREIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	MEDALHOES PESCADA NO FORNO COM BATATA FRITA E SALADA
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 alergénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.

**DIA 18 A 22 DE FEVEREIRO**

18 DE FEVEREIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	BACALHAU A BRÁZ
Sobremesa	TANGERINA

19 DE FEVEREIRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	ARROZ DE PATO
Sobremesa	MAÇA

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

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

22 DE FEVEREIRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	ABROTEA ASSADA C/ 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 alergénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição.



DIA 25 DE FEVEREIRO A 01 DE MARÇO



25 DE FEVEREIRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	NABIÇAS
Prato	MASSADA DE PEIXE + SALADA
Sobremesa	PERA

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

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

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

01 DE MARÇO – 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.