



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Dias 03 e 04

QUINTA-FEIRA | 03/01/2019

SOPA CREME DE CENOURA

PRATO ARROZ À VALENCIANA (vaca, bacon, linguiça, ervilhas e cenoura); SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 04/01/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU À GOMES DE SÁ <sup>(3,4)</sup>; LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Salada de grão, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA | 07/01/2019

**SOPA** SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

**PRATO** ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup> À BOLONHESA; LEGUMES COZIDOS

**VEGETARIANO** Salteado de cogumelos, curgete, pimento, cenoura e feijão-verde; massa esparguete

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 08/01/2019

**SOPA** CANJA DE GALINHA <sup>(1,3)</sup>

**PRATO** SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM ATUM <sup>(4)</sup> E OVO <sup>(3)</sup> COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 09/01/2019

**SOPA** SOPA DE FEIJÃO-VERDE

**PRATO** ARROZ PRIMAVERA (arroz, ovo <sup>(3)</sup> mexido, cogumelos, cenoura e ervilhas)

**VEGETARIANO** Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 10/01/2019

**SOPA** CREME DE ABÓBORA

**PRATO** FILETE DE PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADO COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA <sup>(3,7)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e batata

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

SEXTA-FEIRA | 11/01/2019

**SOPA** SOPA DE REPOLHO

**PRATO** COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL <sup>(1,3)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa espiral

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA | 14/01/2019

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO PEIXE-ESPADA <sup>(4)</sup> GRELHADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Salada de arroz com ervilhas, pimento, cenoura, tomate, cogumelos e milho

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 15/01/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO MASSA À LAVRADOR (massa cotovelo <sup>(1,3)</sup>, feijão-vermelho, vaca, porco, cenoura e hortaliça)

VEGETARIANO Estufado de feijão-vermelho, tomate, cenoura, hortaliça e massa cotovelo

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 16/01/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU <sup>(4)</sup> COM NATAS <sup>(7)</sup>; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, feijão-verde e batata

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 17/01/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Salteado de ervilhas, cenoura, brócolos, couve-flor e cogumelos; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 18/01/2019

SOPA SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM <sup>(4)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 21 a 25

SEGUNDA-FEIRA | 21/01/2019

**SOPA** SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

**PRATO** COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 22/01/2019

**SOPA** CREME DE CENOURA

**PRATO** SALMÃO <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 23/01/2019

**SOPA** SOPA DE REPOLHO

**PRATO** COELHO ESTUFADO COM CENOURA, ERVILHAS E MASSA MACARRONETE <sup>(1,3)</sup>

**VEGETARIANO** Salteado de ervilhas, cenoura, couves-de-bruxelas e cogumelos; massa macarronete

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 24/01/2019

**SOPA** SOPA DE ALHO-FRANCÊS

**PRATO** PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA <sup>(3,7)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Salada de grão, batata, feijão-verde, couve-flor e cenoura

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA

SEXTA-FEIRA | 25/01/2019

**SOPA** SOPA DE FEIJÃO-VERDE

**PRATO** FEIJOADA À TRANSMONTANA (feijão-vermelho, porco, vileta, hortaliça e cenoura); ARROZ BRANCO

**VEGETARIANO** Feijoada vegetariana (feijão-vermelho, hortaliça, pimento, curgete e cenoura); arroz branco

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA JANEIRO / FEVEREIRO 2019

Semana de 28 a 01

SEGUNDA-FEIRA | 28/01/2019

**SOPA** SOPA DE ESPINAFRES

**PRATO** ARROZ DE POLVO <sup>(14)</sup> COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

**SOBREMESA** FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 29/01/2019

**SOPA** SOPA DE ALHO-FRANCÊS

**PRATO** BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO <sup>(1,3,7,10)</sup> DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup>; SM <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão vermelho; massa esparguete

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 30/01/2019

**SOPA** SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

**PRATO** SALADA DE FEIJOÃO-FRADE COM ATUM <sup>(4)</sup> E OVO <sup>(3)</sup> COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Salada de feijão-frade, batata, brócolos, couves-de-bruxelas, milho e cenoura

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 31/01/2019

**SOPA** SOPA DE PENCA E FEIJOÃO CATARINO

**PRATO** EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) <sup>(3,7)</sup>; LEGUMES SALTEADOS

**VEGETARIANO** Empadão de hortícolas (alho-francês, pimento, couve-flor, feijão-verde e curgete)

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 01/02/2019

**SOPA** CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

**PRATO** FILETE DE PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês e pimento; arroz de cenoura; salada mista <sup>(12)</sup>

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2019

Semana de 04 a 08

SEGUNDA-FEIRA | 04/02/2019

SOPA SOPA DE FEIJÃO-VERDE

PRATO ESPETADA DE AVES GRElhADA COM MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Salteado de ervilhas, cenoura, brócolos, couve-flor e cogumelos; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 05/02/2019

SOPA CREME DE ABÓBORA

PRATO PEIXE-ESPADA <sup>(4)</sup> GRElhADO COM PIMENTO E ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de grão, tomate, alho-francês, feijão-verde, curgete e cogumelos; arroz de cenoura

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

QUARTA-FEIRA | 06/02/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO MASSA <sup>(1,3)</sup> COM OVO <sup>(3)</sup> MEXIDO, ERVILHAS E COGUMELOS

VEGETARIANO Salada de massa com ervilhas, cenoura, milho, brócolos e cogumelos

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 07/02/2019

SOPA CANJA DE GALINHA <sup>(1,3)</sup>

PRATO ATUM <sup>(4)</sup> COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilhas/feijão-verde), OVO <sup>(3)</sup> COZIDO E MAIONESE <sup>(3)</sup>

VEGETARIANO Salada de feijão-frade, batata, brócolos, feijão-verde, couve-flor e cenoura

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 08/02/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ROJÕES DE PORCO COM ARROZ BRANCO; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2019

Semana de 11 a 15

SEGUNDA-FEIRA | 11/02/2019

**SOPA** CALDO VERDE

**PRATO** PATANISCAS DE BACALHAU <sup>(1,3,4)</sup> COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortaliça, pimento e cenoura; salada mista <sup>(12)</sup>

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 12/02/2019

**SOPA** SOPA DE ALHO-FRANCÊS

**PRATO** RANCHO (massa macarronete <sup>(1,3)</sup>, grão, vaca, porco, hortaliça e cenoura)

**VEGETARIANO** Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, tomate, curgete, hortaliça e cenoura)

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 13/02/2019

**SOPA** CREME DE LEGUMES

**PRATO** PESCADA <sup>(4)</sup> GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA <sup>(3,7)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Estufado de ervilhas com tomate, cenoura, curgete, cogumelos, brócolos e batata

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA

QUINTA-FEIRA | 14/02/2019

**SOPA** SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

**PRATO** FRANGO ASSADO COM MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup>; LEGUMES SALTEADOS

**VEGETARIANO** Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 15/02/2019

**SOPA** SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

**PRATO** SALMÃO <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

**VEGETARIANO** Salteado de cogumelos, couves-de-bruxelas, pimento e cenoura; arroz de ervilhas; salada mista <sup>(12)</sup>

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)



Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2019

Semana de 18 a 22

SEGUNDA-FEIRA | 18/02/2019

SOPA SOPA DE REPOLHO

PRATO JARDINEIRA DE CARNES (batata, carne de vaca e porco, cenoura e ervilhas)

VEGETARIANO Jardineira vegetariana (batata, tomate, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde)

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 19/02/2019

SOPA SOPA DE FEIJÃO-VERDE

PRATO DOURADINHOS <sup>(1,4)</sup> NO FORNO COM ARROZ FRESCO DE TOMATE; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 20/02/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO <sup>(1,3,7,10)</sup> DE COGUMELOS E MASSA MACARRONETE <sup>(1,3)</sup>; SM <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, curgete, pimento, brócolos e couve-flor; massa macarronete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 21/02/2019

SOPA CREME DE CENOURA

PRATO EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM <sup>(4)</sup>; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>

VEGETARIANO Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 22/02/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup> À BOLONHESA; LEGUMES COZIDOS

VEGETARIANO Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão branco; massa esparguete

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.

2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.

3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)





Escola EB 2,3 de Amares

EMENTA FEVEREIRO / MARÇO 2019

Semana de 25 a 01

SEGUNDA-FEIRA | 25/02/2019

<b>SOPA</b>	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
<b>PRATO</b>	SALMÃO <sup>(4)</sup> GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>
<b>VEGETARIANO</b>	Salteado de ervilhas, cogumelos, pimento e feijão-verde; arroz de cenoura; salada mista <sup>(12)</sup>
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE <sup>(7)</sup>

TERÇA-FEIRA | 26/02/2019

<b>SOPA</b>	SOPA JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)
<b>PRATO</b>	ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE <sup>(1,3)</sup> ; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>
<b>VEGETARIANO</b>	Juliana de hortícolas (cenoura, alho-francês, repolho, curgete) com feijão-branco e esparguete
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 27/02/2019

<b>SOPA</b>	SOPA DE ESPINAFRES
<b>PRATO</b>	ARROZ DE POLVO <sup>(14)</sup> COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA <sup>(12)</sup>
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de favas com tomate, cenoura, curgete, alho-francês e pimento; arroz branco; salada mista <sup>(12)</sup>
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA DE ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 28/02/2019

<b>SOPA</b>	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
<b>PRATO</b>	MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS COM MASSA ESPIRAL <sup>(1,3)</sup> ; LEGUMES SALTEADOS
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de massa espiral com cenoura, milho, brócolos, couve-flor e cogumelos
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 01/03/2019

<b>SOPA</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
<b>PRATO</b>	BACALHAU À GOMES DE SÁ <sup>(3,4)</sup> ; LEGUMES SALTEADOS
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de grão com tomate, alho-francês, cenoura, pimento, couves-de-bruxelas e batata
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS:

1. A fruta e os legumes/salada mista (mistura de 3 ou mais legumes) são definidos, semanalmente, consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
2. Nos dias em que houver legumes incorporados no prato principal, poderá ou não haver acompanhamento de outros legumes.
3. As refeições contêm ou pode conter os seguintes **alergénios**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*)