



Escola Secundária 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 ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 04/01/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU À GOMES DE SÁ ^(3,4); 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 Secundária de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 07 a 11

SEGUNDA-FEIRA | 07/01/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPARGUETE ^(1,3) 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 ^(1,3)

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

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 ⁽³⁾ 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 ⁽⁴⁾ GRATINADO COM MOLHO BRANCO ⁽⁷⁾ E PURÉ DE BATATA ^(3,7); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

SEXTA-FEIRA | 11/01/2019

SOPA SOPA DE REPOLHO

PRATO COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL ^(1,3); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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 Secundária de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 14 a 18

SEGUNDA-FEIRA | 14/01/2019

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO ARROZ DE MARISCO ^(1,2,4,7,9,14) COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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 ^(1,3), 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 JULIANA (feijão-verde, repolho e cenoura)

PRATO EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM ⁽⁴⁾; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 17/01/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 18/01/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO BACALHAU ⁽⁴⁾ COM NATAS ⁽⁷⁾; LEGUMES COZIDOS

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

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 Secundária de Amares

EMENTA JANEIRO 2019

Semana de 21 a 25

SEGUNDA-FEIRA | 21/01/2019

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

TERÇA-FEIRA | 22/01/2019

SOPA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS
PRATO	PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Salada de grão, batata, feijão-verde, couve-flor e cenoura
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA | 23/01/2019

SOPA	SOPA DE REPOLHO
PRATO	COELHO ESTUFADO COM CENOURA, ERVILHAS E MASSA MACARRONETE ^(1,3)
VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, cenoura, couves-de-bruxelas e cogumelos; massa macarronete
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 24/01/2019

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
VEGETARIANO	Estufado de feijão-preto com tomate, alho-francês, cenoura e pimento; arroz branco; salada mista ⁽¹²⁾
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 25/01/2019

SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO
PRATO	COXA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3) ; SALADA MISTA ⁽¹²⁾
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 Secundária de Amares

EMENTA JANEIRO / FEVEREIRO 2019

Semana de 28 a 01

SEGUNDA-FEIRA | 28/01/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

TERÇA-FEIRA | 29/01/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO BIFE DE PERU GRELHADO COM MOLHO ^(1,3,7,10) DE COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE ^(1,3); SM ⁽¹²⁾

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 FEIJÃO-FRADE COM ATUM ⁽⁴⁾ E OVO ⁽³⁾ COZIDO (molho-verde); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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 FEIJÃO CATARINO

PRATO EMPADÃO DE CARNES (vaca e porco) ^(3,7); 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 PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM ⁽¹²⁾

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

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 Secundária 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 ^(1,3); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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 DOURADA ⁽⁴⁾ GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

QUARTA-FEIRA | 06/02/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO MASSA ^(1,3) COM OVO ⁽³⁾ 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 ^(1,3)

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

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 ⁽¹²⁾

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

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 Secundária de Amares

EMENTA FEVEREIRO 2019

Semana de 11 a 15

SEGUNDA-FEIRA | 11/02/2019

SOPA CREME DE LEGUMES

PRATO PESCADA ⁽⁴⁾ GRATINADA COM PIMENTO E PURÉ DE BATATA ^(3,7); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

TERÇA-FEIRA | 12/02/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO RANCHO (massa macarronete ^(1,3), 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 SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salteado de cogumelos, couves-de-bruxelas, pimento e cenoura; arroz de ervilhas; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 14/02/2019

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

PRATO FRANGO ASSADO COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3); 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 CALDO VERDE

PRATO PATANISCAS DE BACALHAU ^(1,3,4) COM ARROZ FRESCO DE FEIJÃO-VERMELHO E HORTALIÇA; SM ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Arroz fresco de feijão-vermelho, tomate, hortaliça, pimento e cenoura; salada mista ⁽¹²⁾

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 Secundária 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 ^(1,4) NO FORNO COM ARROZ FRESCO DE TOMATE; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 20/02/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

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

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 ⁽⁴⁾; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 22/02/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO ESPARGUETE ^(1,3) 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 Secundária de Amares

EMENTA FEVEREIRO / MARÇO 2019

Semana de 25 a 01

SEGUNDA-FEIRA | 25/02/2019

SOPA CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR

PRATO SALMÃO ⁽⁴⁾ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

VEGETARIANO Salteado de ervilhas, cogumelos, pimento e feijão-verde; arroz de cenoura; salada mista ⁽¹²⁾

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA / IOGURTE ⁽⁷⁾

TERÇA-FEIRA | 26/02/2019

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

PRATO ESPETADA DE AVES GRELHADA COM MASSA ESPARGUETE ^(1,3); SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA | 27/02/2019

SOPA SOPA DE ESPINAFRES

PRATO ARROZ DE POLVO ⁽¹⁴⁾ COM PIMENTO E ERVILHAS; SALADA MISTA ⁽¹²⁾

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

SOBREMESA FRUTA DE ÉPOCA

QUINTA-FEIRA | 28/02/2019

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO CATARINO

PRATO MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS COM MASSA ESPIRAL ^(1,3); LEGUMES SALTEADOS

VEGETARIANO Salada de massa espiral com cenoura, milho, brócolos, couve-flor e cogumelos

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA | 01/03/2019

SOPA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

PRATO BACALHAU À GOMES DE SÁ ^(3,4); LEGUMES SALTEADOS

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

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*)