



Ementa Refeitório

Almoço Refeição

25/01/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
Prato 1: Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, massa espiral e legumes salteados, (couve lombarda e cenoura)
Prato 2: Hamburguer de aveia e lentilhas com massa espiral
Outros: Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa: Fruta variada da época

26/01/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão c/ nabijas
Prato 1: Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, com batata corada/cozida
Prato 2: Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor, curgete) e massa fusilli
Outros: Salada de alface, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta variada da época / Fruta cozida

27/01/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de creme de cenoura c/ couve branca
Prato 1: Feijoada à Portuguesa
Prato 2: Feijoada de cogumelos com arroz branco
Outros: Salada de alface, couve em juliana e milho
Sobremesa: Fruta variada da época

28/01/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco c/ espinafres
Prato 1: Badejo de tomatada com batata e couve flor cozidas
Prato 2: Soja em molho de tomate com batata e couve flor cozidas
Outros: Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa: Fruta variada da época/Aletria

29/01/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes c/ervilhas
Prato 1: Arroz de galinha à Portuguesa
Prato 2: Salteado de grão e legumes com arroz branco
Outros: Salada de cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta variada da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório

Almoço Refeição

01/02/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Paella do mar (peixe, miolo de amêijoas, pota, ervilhas e cenoura)
- Prato 2:** Soja estufada à Primavera com arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta variada da época

02/02/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Minestrone
- Prato 1:** Carne de porco assada com esparguete e salada tricolor (cenoura, bróculos e milho)
- Prato 2:** Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento)
- Outros:** Salada de alface, couve em juliana e milho
- Sobremesa:** Fruta variada da época

03/02/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com couve lombarda
- Prato 1:** Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate
- Prato 2:** Almôndegas de lentilhas com molho de tomate, batatas cozidas
- Outros:** Salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época/fruta assada

04/02/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Arroz de aves (peru e frango)
- Prato 2:** Arroz de favas com cogumelos e cenoura
- Outros:** Salada de alface, pepino e beterraba
- Sobremesa:** Fruta variada da época

05/02/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho francês e couve flor
- Prato 1:** Carapau frito com salada de feijão-frade (batata e cenoura)
- Prato 2:** Salada de feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época/ gelatina

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca escura, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.