

Alfragide

## ALMOÇO

Semana de 03/04 a 07/04/2017

2ª FEIRA	SOPA	Canja de Galinha		91
	PEIXE	Calamares à Romana e Arroz de Grellos	Frito	606
	CARNE	Perna de Frango Assada c/ Batata Aromática	Assado	693
	DIETA	Perca Cozida, Batata e Legumes	Cozido	378
	OPÇÃO	Macarrão Gratinado c/ Carne picada e Bacon	Gratin.	896

3ª FEIRA	SOPA	Ervilhas c/ Coentros		132
	PEIXE	Solha à Moleira e Juliana Salteada de Legumes	Assado	593
	CARNE	Alheira no Forno, Batata às Rodelas e Arroz Branco	Assado	886
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado e Esparguete Cozido	Grelh.	506
	OPÇÃO	Caril de Legumes c/ Arroz Branco	Estufado	538

4ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa		138
	PEIXE	Red-Fish à Lagareiro e Batata a Murro	Frito	532
	CARNE	Grelhada Mista c/ Couve Mineira e Laranja às Rodelas	Assado	726
	DIETA	Tranches de Pescada Gratinadas Simples e Puré de Batata	Grelhado	512
	OPÇÃO	Esparguete salteado c/ Fiambre, Bacon e Alecrim	Cozido	685

5ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Agrião		150
	PEIXE	Caldeirada à Moda da Nazaré	Estufado	597
	CARNE	Arroz de Pato à Antiga	Assado	1180
	DIETA	Vaca Estufada e Legumes	Estufado	620
	OPÇÃO	Macarronete riscado c/ Peixe, Delicias e Hortelã	Cozido	615

6ª FEIRA	SOPA	Primavera		137
	PEIXE	Bacalhau à Bráz	Frito	697
	CARNE	Massa à Lavrador	Estufado	773
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural c/ Cebolinha	Estufado	552
	OPÇÃO	Farfalle c/ Molho Pesto e Frango desfiado	Cozido	645

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

MB Café

**ALMOÇO****Semana de 03/04 a 07/04/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Canja de Galinha		91
	<b>OPÇÃO I</b>	Calamares à Romana e Arroz de Grelhos	Frito	606
	<b>OPÇÃO II</b>	Perna de Frango Assada c/ Batata Aromática	Assado	693
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Ervilhas c/ Coentros		132
	<b>OPÇÃO I</b>	Solha à Moleira e Juliana Salteada de Legumes	Assado	593
	<b>OPÇÃO II</b>	Alheira no Forno, Batata às Rodelas e Arroz Branco	Assado	886
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Couve Portuguesa		138
	<b>OPÇÃO I</b>	Red-Fish à Lagareiro e Batata a Murro	Frito	532
	<b>OPÇÃO II</b>	Grelhada Mista c/ Couve Mineira e Laranja às Rodelas	Assado	726
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão Branco c/ Agrião		150
	<b>OPÇÃO I</b>	Macarronete riscado c/ Peixe, Delicias e Hortelã	Cozido	615
	<b>OPÇÃO II</b>	Arroz de Pato à Antiga	Assado	1180
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Primavera		137
	<b>OPÇÃO I</b>	Bacalhau à Brás	Frito	697
	<b>OPÇÃO II</b>	Massa à Lavrador	Estufado	773

**RESERVAS ATÉ ÀS 10:00H C/ PRÉ PAGAMENTO**

**Nota:** Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

Alfragide

## ALMOÇO

**Semana de 10/04 a 14/04/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres		132
	<b>PEIXE</b>	Pescada à Poveira e Batatinha Corada	Assado	478
	<b>CARNE</b>	Perna de Peru Assada c/ Molho logurte, Batata Frita	Assado	697
	<b>DIETA</b>	Cozido Simples	Cozido	510
	<b>OPÇÃO</b>	Peixinhos da Horta e Arroz Malandrinho de Tomate	Frito	655

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Lombardo		132
	<b>PEIXE</b>	Arroz de Peixe c/ Camarão	Estufado	572
	<b>CARNE</b>	Bifinhos de Porco Panados, Arroz de Feijão	Frito	811
	<b>DIETA</b>	Solha Estufada Simples, Batata e Brócolos Cozidos	Estufado	452
	<b>OPÇÃO</b>	Tagliatelle c/ Carne picada	Estufado	707

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde		139
	<b>PEIXE</b>	Tintureira de Coentrada c/ Açorda	Estufado	787
	<b>CARNE</b>	Strogonoff de Vaca e Batata Frita	Estufado	938
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer Grelhado, Esparguete e Feijão-verde Cozidos	Grelhado	614
	<b>OPÇÃO</b>	Fettuccine c/ Atum e Queijo ralado	Cozido	768

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora c/ Massinhas		114
	<b>PEIXE</b>	Raia Frita c/ Arroz de Tomate	Frito	696
	<b>CARNE</b>	Costeletas à Salsicheiro e Esparguete	Grelhado	861
	<b>DIETA</b>	Bifinhos Grelhados, Arroz e Couve-de-Bruxelas Cozidas	Grelhado	573
	<b>OPÇÃO</b>	Alho Francês à Bráz	Estufado	632

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	<b>FERIADO</b>		
	<b>PEIXE</b>			
	<b>CARNE</b>			
	<b>DIETA</b>			
	<b>OPÇÃO</b>			

**Nota:** Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

MB Café

## ALMOÇO

Semana de 10/04 a 14/04/2017

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres		132
	OPÇÃO I	Pescada à Poveira e Batatinha Corada	Assado	478
	OPÇÃO II	Perna de Peru Assada c/ Molho logurte, Batata Frita	Assado	697

3ª FEIRA	SOPA	Lombardo		132
	OPÇÃO I	Arroz de Peixe c/ Camarão	Estufado	572
	OPÇÃO II	Bifinhos de Porco Panados, Arroz de Feijão	Frito	811

4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde		139
	OPÇÃO I	Tintureira de Coentrada c/ Açorda	Estufado	787
	OPÇÃO II	Strogonoff de Vaca e Batata Frita	Estufado	938

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Massinhas		114
	OPÇÃO I	Raia Frita c/ Arroz de Tomate	Frito	696
	OPÇÃO II	Costeletas à Salsicheiro e Esparguete	Grelhado	861

6ª FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>		
	OPÇÃO I			
	OPÇÃO II			

**RESERVAS ATÉ ÀS 10:00H C/ PRÉ PAGAMENTO**

**Nota:** Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

Alfragide

## ALMOÇO

Semana de 17/04 a 21/04/2017

2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas		132
	PEIXE	Lombinhos de Fogonero Assados c/ Ervas Aromáticas	Assado	592
	CARNE	Frango na Caçarola e Arroz Branco	estufado	761
	DIETA	Escalopes Grelhados, Arroz e Couve-de-bruxelas Cozidas	Grelhado	573
	OPÇÃO	Macarrão Gratinado c/ Cogumelos e Soja	Gratin.	711

3ª FEIRA	SOPA	Alho Francês		119
	PEIXE	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos	Frito	553
	CARNE	Lasanha de Carne c/ Cenoura Ralada	Assado	922
	DIETA	Red-Fish no forno c/ Legumes	Assado	476
	OPÇÃO	Saladinha de Atum c/ Feijão Frade, Ovo e Salsa	Cozido	590

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças		133
	PEIXE	Feijoada de Chocos	Cozido	534
	CARNE	Lombo de Porco c/ Ananás e Batatinha Corada	Assado	889
	DIETA	Carne Cozida c/ Couve Portuguesa, Cenoura e Macarrão	Cozido	510
	OPÇÃO	Penne c/ Tirinhas de Porco e Molho de Cogumelos	Estufado	868

5ª FEIRA	SOPA	Brócolos		109
	PEIXE	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	Frito	769
	CARNE	Rancho à Minhota	Cozido	961
	DIETA	Perna de Frango Corada e Espirais c/ Milho	Assado	564
	OPÇÃO	Caril de Grão-de-bico c/ Ovo aos Gomos	Estufado	538

6ª FEIRA	SOPA	Juliana		138
	PEIXE	Bacalhau à Brás	Frito	704
	CARNE	Entrecosto no Forno c/ Migas	Assado	795
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Legumes Cozidos	Grelhado	448
	OPÇÃO	Tortilha de Carnes	Assado	560

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

MB Café

**ALMOÇO****Semana de 17/04 a 21/04/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Ervilhas		132
	<b>OPÇÃO I</b>	Lombinhos de Fogonero Assados c/ Ervas Aromáticas	Assado	592
	<b>OPÇÃO II</b>	Frango na Caçarola e Arroz Branco	estufado	761
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês		119
	<b>OPÇÃO I</b>	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos	Frito	553
	<b>OPÇÃO II</b>	Lasanha de Carne c/ Cenoura Ralada	Assado	922
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças		133
	<b>OPÇÃO I</b>	Feijoada de Chocos	Cozido	534
	<b>OPÇÃO II</b>	Lombo de Porco c/ Ananás e Batatinha Corada	Assado	889
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos		109
	<b>OPÇÃO I</b>	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	Frito	769
	<b>OPÇÃO II</b>	Rancho à Minhota	Cozido	961
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Juliana		138
	<b>OPÇÃO I</b>	Bacalhau à Brás	Frito	704
	<b>OPÇÃO II</b>	Entrecosto no Forno c/ Migas	Assado	795

**RESERVAS ATÉ ÀS 10:00H C/ PRÉ PAGAMENTO**

**Nota:** Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

Alfragide

## ALMOÇO

Semana de 24/04 a 28/04/2017

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde		139
	PEIXE	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Tomate	Frito	738
	CARNE	Pá de Porco à Padeiro, Arroz de Forno e Caldo Verde	Assado	683
	DIETA	Espetada de Aves Grelhada, Molho de Limão e Esparguete	Grelhado	706
	OPÇÃO	Lasanha de Espinafres	Assado	702

3ª FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>		
	PEIXE			
	CARNE			
	DIETA			
	OPÇÃO			

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças c/ Massinhas		127
	PEIXE	Solha à Delícia c/ Banana e Puré	Assado	593
	CARNE	Salta-ricos de Carne de Porco c/ Pickles e Cogumelos	Assado	804
	DIETA	Borrego Estufado ao Natural e Arroz Branco	Estufado	544
	OPÇÃO	Strudel de Legumes	Assado	746

5ª FEIRA	SOPA	Crème de Courgettes		106
	PEIXE	Caril de Lulas e Arroz Branco	Estufado	701
	CARNE	Arroz de Pato à Portuguesa	Assado	1180
	DIETA	Perca Grelhada, Batata e Misto de Legumes	Grelhado	368
	OPÇÃO	Croquetes de Carne e Arroz de Tomate	Frito	856

6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde		185
	PEIXE	Filetes Dourados e Salada Russa	Frito	722
	CARNE	Frango de Fricassé e Arroz Branco	Estufado	888
	DIETA	Ganso de Vaca Estufado Simples à Primavera	Estufado	513
	OPÇÃO	Espirais c/ Cogumelos e Linguça	Gratin.	785

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

MB Café

## ALMOÇO

Semana de 24/04 a 28/04/2017

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde		139
	OPÇÃO I	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Tomate	Frito	738
	OPÇÃO II	Pá de Porco à Padeiro, Arroz de Forno e Caldo Verde	Assado	683
3ª FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>		
	OPÇÃO I			
	OPÇÃO II			
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças c/ Massinhas		127
	OPÇÃO I	Solha à Delícia c/ Banana e Puré	Assado	593
	OPÇÃO II	Salpicão de Carne de Porco c/ Pickles e Cogumelos	Assado	804
5ª FEIRA	SOPA	Crema de Courgettes		106
	OPÇÃO I	Caril de Lulas e Arroz Branco	Estufado	701
	OPÇÃO II	Arroz de Pato à Portuguesa	Assado	1180
6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde		185
	OPÇÃO I	Filetes Dourados e Salada Russa	Frito	722
	OPÇÃO II	Frango de Fricassé e Arroz Branco	Estufado	888

**RESERVAS ATÉ ÀS 10:00H C/ PRÉ PAGAMENTO**

**Nota:** Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.