

Alfragide

## ALMOÇO

Semana de 01/05 a 05/05/2017

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>PEIXE</b> <b>CARNE</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b>	<b>FERIADO</b>		
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------	--	--

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>PEIXE</b> <b>CARNE</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b>	Tomate c/ Ovo Picado Calamares à Sevilhana e Arroz Alegre Almôndegas de Tomatada e Esparguete Pescada Cozida, Batata, Cenoura e Nabo Cozidos Atum c/ Salada Russa	 Frito Estufado Cozido Cozido	136 606 768 368 668
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>PEIXE</b> <b>CARNE</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b>	Beterraba c/ Laranja Pastéis de Bacalhau e Arroz de Tomate Pá de Porco c/ Batata Assada aos Gomos Cozido Simples Quiche de Espinafres e Cogumelos	 Frito Assado Cozido Assado	110 803 512 510 537
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>PEIXE</b> <b>CARNE</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b>	Peixe Bacalhau c/ Molho Verde e Batata às Rodelas Espetada de Aves, Molho de Limão e Esparguete Solha Grelhada e Legumes Strogonoff de Legumes	 Assado Grelhado Grelhado Estufado	121 697 721 391 783
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>PEIXE</b> <b>CARNE</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b>	Creme de Cenoura Peixe à Brás Escalopes de Porco c/ Louro e Puré de Batata Frango Corado Simples e Tagliatelle ao natural Fusilli à Carbonara	 Frito Grelhado Assado Estufado	99 757 795 664 707
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------

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 01/05 a 05/05/2017

2ª FEIRA	SOPA OPÇÃO I OPÇÃO II	<b>FERIADO</b>		
----------	-----------------------------	----------------	--	--

3ª FEIRA	SOPA	Tomate c/ Ovo Picado		136
	OPÇÃO I	Calamares à Sevilhana e Arroz Alegre	Frito	606
	OPÇÃO II	Almôndegas de Tomatada com Esparguete	Estufado	768

4ª FEIRA	SOPA	Beterraba c/ Laranja		110
	OPÇÃO I	Pastéis de Bacalhau e Arroz de Tomate	Frito	803
	OPÇÃO II	Pá de Porco c/ Batata Assada aos Gomos	Assado	512

5ª FEIRA	SOPA	Peixe		121
	OPÇÃO I	Bacalhau c/ Molho Verde e Batata às Rodelas	Assado	697
	OPÇÃO II	Espetada de Aves, Molho de Limão e Esparguete	Grelhado	721

6ª FEIRA	SOPA	Crema de Cenoura		99
	OPÇÃO I	Peixe à Brás	Frito	757
	OPÇÃO II	Escalopes de Porco c/ Louro e Puré de Batata	Grelhado	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 de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

Alfragide

## ALMOÇO

**Semana de 08/05 a 14/05/2017**

2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Crepe de Espinafres c/ Lentilhas		
	<b>PEIXE</b>	Empadão de Atum		
	<b>CARNE</b>	Rojões à Minhota		
	<b>DIETA</b>	Vitela Estufada c/ Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Lasanha Verde		
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Abóbora c/ Massinhas		
	<b>PEIXE</b>	Tranches de Pescada Braseadas		
	<b>CARNE</b>	Panadinhos c/ Molho Pomodoro e Esparguete		
	<b>DIETA</b>	Perca assada simples c/ Crosta de Broa		
	<b>OPÇÃO</b>	Tarte Rústica de Legumes e Milho		
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Crepe de Legumes		
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau à Brás		
	<b>CARNE</b>	Perú no Tacho c/ Cebolinha e Arroz de Açafrão		
	<b>DIETA</b>	Peixe Espada grelhado, Puré e Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Caril de Grão		
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	À Lavrador		
	<b>PEIXE</b>	Solha Grelhada c/ Molho de Limão, Batata e F. Verde		
	<b>CARNE</b>	Perna de Porco c/ Ananás e Batatinha assada		
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer grelhado e Arroz de Ervilhas		
	<b>OPÇÃO</b>	Ovos Verdes e Salada Russa		
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Crepe de Coentros c/ Pão e Ovo Picado		
	<b>PEIXE</b>	Filetes Dourados e Arroz de Pimentos		
	<b>CARNE</b>	Grelhada Mista, Feijão Preto, Arroz branco e Caldo verde		
	<b>DIETA</b>	Pescada Cozida c/ Todos		
	<b>OPÇÃO</b>	Crepes de Legumes e Arroz de Legumes		

**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 de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

## ALMOÇO

**Semana de 08/05 a 12/05/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Creme de Espinafres c/ Lentilhas Empadão de Atum Rojões à Minhota		
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Abóbora c/ Massinhas Tranches de Pescada Braseadas Panadinhos c/ Molho Pomodoro e Esparguete		
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Creme de Legumes Bacalhau à Bráz Perú no Tacho c/ Cebolinha e Arroz de Açafrão		
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	À Lavrador Solha Grelhada c/ Molho de Limão, Batata e F. Verde Perna de Porco c/ Ananás e Batatinha assada		
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Creme de Coentros c/ Pão e Ovo Picado Filetes Dourados e Arroz de Pimentos Grelhada Mista, Feijão Preto, Arroz branco e Caldo verde		

**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 15/05 a 19/05/2017**

2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Canja de Galinha		
	<b>PEIXE</b>	Tintureira de Coentrada		
	<b>CARNE</b>	Caril de Frango e Arroz branco		
	<b>DIETA</b>	Escalopes de Vaca grelhados e legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Esparguete c/ Molho Carbonara c/ Cogumelos e Azeitonas		
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Grellos		
	<b>PEIXE</b>	Arroz de Polvo Malandrinho		
	<b>CARNE</b>	Stroganoff de Vaca e Arroz de Frutos Secos		
	<b>DIETA</b>	Red-Fish assado Simples e legumes cozidos		
	<b>OPÇÃO</b>	Penne Mediterrâneo (Fiambre, queijo aos cubos e Pimentos)		
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Nabiças		
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau gratinado c/ Broa e Batata às Rodelas		
	<b>CARNE</b>	Perú assado c/ molho de Laranja e Arroz de forno		
	<b>DIETA</b>	Cozido Simples		
	<b>OPÇÃO</b>	Tomates Recheados c/ legumes		
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Brócolos		
	<b>PEIXE</b>	Abrótea à Basca e Batata Cozida		
	<b>CARNE</b>	Salsichas enroladas em lombardo e Arroz de Chouriço		
	<b>DIETA</b>	Solha Grelhada c/ Molho de Limão e Batata		
	<b>OPÇÃO</b>	Strudell de Legumes		
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão Verde		
	<b>PEIXE</b>	Massada de Peixe c/ Camarão		
	<b>CARNE</b>	Frango assado no Forno à moda da Bairrada		
	<b>DIETA</b>	Carne de Vaca Estufada Simples		
	<b>OPÇÃO</b>	Chamuças de Legumes e Arroz de Açafrão		

**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 de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

## ALMOÇO

**Semana de 15/05 a 19/05/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Canja de Galinha		
	<b>OPÇÃO I</b>	Tintureira de Coentrada		
	<b>OPÇÃO II</b>	Caril de Frango e Arroz branco		
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Grelas		
	<b>OPÇÃO I</b>	Arroz de Polvo Malandrinho		
	<b>OPÇÃO II</b>	Strogonoff de Vaca e Arroz de Frutos Secos		
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças		
	<b>OPÇÃO I</b>	Bacalhau gratinado c/ Broa e Batata às Rodelas		
	<b>OPÇÃO II</b>	Perú assado c/ molho de Laranja e Arroz de forno		
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos		
	<b>OPÇÃO I</b>	Abrótea à Basca e Batata Cozida		
	<b>OPÇÃO II</b>	Salsichas enroladas em lombardo e Arroz de Chouriço		
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão Verde		
	<b>OPÇÃO I</b>	Massada de Peixe c/ Camarão		
	<b>OPÇÃO II</b>	Frango assado no Forno à moda da Bairrada		

**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 22/05 a 26/05/2017**

2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Minestronne		
	<b>PEIXE</b>	Lasanha de Atum		
	<b>CARNE</b>	Costeletas à salsicheiro e Batata Frita		
	<b>DIETA</b>	Bifinho de frango grelhado e Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Pimentos Recheados c/ Queijo ralado		
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Crema de Ervilhas		
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau à Zé do Pipo		
	<b>CARNE</b>	Bolonhesa de Vaca		
	<b>DIETA</b>	Solha grelhada, batata e legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	S. Jacobs e Saladinha de Macedonia		
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Espinafres c/ Abóbora		
	<b>PEIXE</b>	Peixe Espada à Rosa do Adro		
	<b>CARNE</b>	Arroz de Pato à Antiga		
	<b>DIETA</b>	Hamburguer de Vaca grelhado c/ Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Stroganoff de Legumes		
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Caldo Verde		
	<b>PEIXE</b>	Arroz de Tamboril		
	<b>CARNE</b>	Perna de Perú à Prado Verde e Fusilli salteado		
	<b>DIETA</b>	Salmão grelhado c/ Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Chilli de Soja e Arroz branco		
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Tomate c/ Tostinhas		
	<b>PEIXE</b>	Pescada à Francesa e Arroz de Tomate		
	<b>CARNE</b>	Goulash à Hungara		
	<b>DIETA</b>	Frango corado simples c/ Lombardo e Cenoura		
	<b>OPÇÃO</b>	Soja à Portuguesa		

**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 de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

## ALMOÇO

**Semana de 22/05 a 26/05/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Minestronne		
	<b>OPÇÃO I</b>	Lasanha de Atum		
	<b>OPÇÃO II</b>	Costeletas à salsicheiro e Batata Frita		
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Crema de Ervilhas		
	<b>OPÇÃO I</b>	Bacalhau à Zé do Pipo		
	<b>OPÇÃO II</b>	Bolonhesa de Vaca		
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres c/ Abóbora		
	<b>OPÇÃO I</b>	Peixe Espada à Rosa do Adro		
	<b>OPÇÃO II</b>	Arroz de Pato à Antiga		
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo Verde		
	<b>OPÇÃO I</b>	Arroz de Tamboril		
	<b>OPÇÃO II</b>	Perna de Perú à Prado Verde e Fusilli salteado		
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Tomate c/ Tostinhas		
	<b>OPÇÃO I</b>	Pescada à Francesa e Arroz de Tomate		
	<b>OPÇÃO II</b>	Goulash à Hungara		

**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 29/05 a 02/06/2017**

2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Legumes		
	<b>PEIXE</b>	Lombinhos de Fogonero c/ Ervas aromáticas		
	<b>CARNE</b>	Frango na Caçarola e Arroz branco		
	<b>DIETA</b>	Solha grelhada c/ Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Tagliatelle à Carbonara c/ Cogumelos e Alho Francês		
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Alho Francês		
	<b>PEIXE</b>	Sardinhas assadas c/ Batata Assada e Pimentos		
	<b>CARNE</b>	Lombo de Porco c/ Ananás e Batata corada		
	<b>DIETA</b>	Escalopes Grelhados e Arroz branco		
	<b>OPÇÃO</b>	Bolonhesa de Soja		
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Nabiças		
	<b>PEIXE</b>	Moqueca de Peixe		
	<b>CARNE</b>	Carne de Porco à Portuguesa		
	<b>DIETA</b>	Corvina Grelhada c/ Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Strogonoff de Tofú e legumes		
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Brócolos		
	<b>PEIXE</b>	Rolinhos de Peixe c/ Ervas aromáticas		
	<b>CARNE</b>	Alheira c/ Batata às rodelas e Grelos salteados		
	<b>DIETA</b>	Perna de Frango corada simples e espirais		
	<b>OPÇÃO</b>	Rissóis de Camarão e Arroz de tomate		
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Juliana		
	<b>PEIXE</b>	Bacalhau Espiritual		
	<b>CARNE</b>	Entrecosto no forno c/ Migas		
	<b>DIETA</b>	Peixe Espada grelhado, Batata e Legumes		
	<b>OPÇÃO</b>	Bolonhesa de Soja		

**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 de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

## ALMOÇO

**Semana de 29/05 a 02/06/2017**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Legumes Lombinhos de Fogonero c/ Ervas aromáticas Frango na Caçarola e Arroz branco		
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Alho Francês Sardinhas assdas c/ Batata Assada e Pimentos Lombo de Porco c/ Ananás e Batata corada		
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Nabiças Moqueca de Peixe Carne de Porco à Portuguesa		
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Brócolos Rolinhos de Peixe c/ Ervas aromáticas Alheira c/ Batata às rodelas e Grelos salteados		
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b> <b>OPÇÃO I</b> <b>OPÇÃO II</b>	Juliana Bacalhau Espiritual Entrecosto no forno c/ Migas		

**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.