

EMENTA

Semana de 03/10 a 07/10/2016

2ª FEIRA	SOPA	Feijão Encarnado c/ Nabijas		159
	PEIXE	Peixe-espada no Forno e Arroz de Coentros	Assado	617
	CARNE	Lombo de Porco c/ Ananás e Batatinha Corada	Assado	889
	DIETA	Hambúrguer Grelhado e Esparguete	Grelhado	614
	OPÇÃO	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	Frito	769

3ª FEIRA	SOPA	Alho Francês		119
	PEIXE	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos	Frito	553
	CARNE	Vitela à Morangó e Fusilli Salteado	Estufado	812
	DIETA	Solha Grelhada, Limão, Batata e Lombardo	Grelhado	413
	OPÇÃO	Lasanha de Carne c/ Cenoura Ralada	Gratinado	922

4ª FEIRA	SOPA	FERIADO		
	PEIXE			
	CARNE			
	DIETA			
	OPÇÃO			

5ª FEIRA	SOPA	Espinafres		132
	PEIXE	Bacalhau à Brás	Frito	704
	CARNE	Perna de Frango Corada e Espirais Cozidas c/ Milho	Assado	564
	DIETA	Carne Cozida c/ Couve Portuguesa, Cenoura e Macarrão	Cozido	510
	OPÇÃO	Esparguete à Bolonhesa	Estufado	707

6ª FEIRA	SOPA	Juliana		138
	PEIXE	Lulas de Tomatada e Puré de Batata	Estufado	588
	CARNE	Entrecosto no Forno c/ Migas	Assado	795
	DIETA	Perna de Peru à Padeiro Simples e Arroz de Cenoura	Assado	608
	OPÇÃO	Fusilli c/ Atum, Pimentos e Azeitonas	Estufado	784

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

EMENTA**Semana de 03/10 a 07/10/2016**

2^a FEIRA	SOPA	Feijão Encarnado c/ Nabijas		159
	OPÇÃO I	Peixe-espada no Forno e Arroz de Coentros	Assado	617
	OPÇÃO II	Lombo de Porco c/ Ananás e Batatinha Corada	Assado	889

3^a FEIRA	SOPA	Alho Francês		119
	OPÇÃO I	Solha Grelhada, Limão, Batata e Lombardo	Grelhado	413
	OPÇÃO II	Lasanha de Carne c/ Cenoura Ralada	Gratinado	922

4^a FEIRA	SOPA	FERIADO		
	OPÇÃO I			
	OPÇÃO II			

5^a FEIRA	SOPA	Espinafres		132
	OPÇÃO I	Bacalhau à Brás	Frito	704
	OPÇÃO II	Perna de Frango Corada e Espirais Cozidas c/ Milho	Assado	564

6^a FEIRA	SOPA	Juliana		138
	OPÇÃO I	Lulas de Tomatada e Puré de Batata	Estufado	588
	OPÇÃO II	Entrecosto no Forno c/ Migas	Assado	795

RESERVAS ATÉ ÀS 10.00 HORAS
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

EMENTA

Semana de 10/10 a 14/10/2016

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde		139
	PEIXE	Solha à Delícia c/ Banana e Puré de Batata	Frito	593
	CARNE	Pá de Porco à Padeiro e Arroz de Forno	Assado	683
	DIETA	Espetada de Aves Grelhada, Molho de Limão e Esparguete	Grelhado	706
	OPÇÃO	Lasanha de Peixe c/ Espinafres	Gratinado	702

3ª FEIRA	SOPA	Couve Coração		132
	PEIXE	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Tomate	Frito	738
	CARNE	Rojões à Minhota	Frito	1065
	DIETA	Abrótea Estufada Simples, Batata e Cenoura Cozidas	Estufada	552
	OPÇÃO	Tomates Recheados c/ Carne Picada e Arroz Branco	Gratinado	512

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças c/ Massinhas		127
	PEIXE	Arroz de Peixe Malandrinho c/ Coentros	Estufado	622
	CARNE	Almôndegas de Tomatada e Esparguete	Estufado	828
	DIETA	Cozido Simples	Cozido	510
	OPÇÃO	Strudell de Legumes	Assado	746

5ª FEIRA	SOPA	Courgettes		106
	PEIXE	Caril de Lulas e Arroz Branco	Estufado	701
	CARNE	Arroz de Pato à Portuguesa	Gratinado	1180
	DIETA	Perca Grelhada, Batata e Legumes Cozidos	Grelhado	368
	OPÇÃO	Ervilhas c/ Ovos Escalfados	Estufado	375

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	Espiraís c/ Cogumelos e Linguíça	Estufado	785

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.

EMENTA

Semana de 10/10 a 14/10/2016

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde		139
	OPÇÃO I	Solha à Delícia c/ Banana e Puré de Batata	Frito	593
	OPÇÃO II	Pá de Porco à Padeiro e Arroz de Forno	Assado	683

3ª FEIRA	SOPA	Couve Coração		132
	OPÇÃO I	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Tomate	Frito	738
	OPÇÃO II	Rojões à Minhota	Frito	1065

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças c/ Massinhas		127
	OPÇÃO I	Arroz de Peixe Malandrinho c/ Coentros	Estufado	622
	OPÇÃO II	Almôndegas de Tomatada e Esparguete	Estufado	828

5ª FEIRA	SOPA	Courgettes		106
	OPÇÃO I	Caril de Lulas e Arroz Branco	Estufado	701
	OPÇÃO II	Arroz de Pato à Portuguesa	Gratinado	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 10.00 HORAS
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.**

EMENTA

Semana de 17/10 a 21/10/2016

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Tomate		147
	PEIXE	Salmão em Cama de Alho Francês e Batatinha Corada	Assado	769
	CARNE	Frango Frito à Passarinho	Frito	893
	DIETA	Bifinhos Grelhados, Arroz e Cenoura Baby	Grelhado	573
	OPÇÃO	Lasanha de Atum c/ Azeitonas	Gratinado	812

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças		133
	PEIXE	Solha Frita e Arroz de Feijão	Frito	752
	CARNE	Salsichas Frescas Enroladas em Lombardo e Arroz de Chouriço	Estufado	874
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Couve-flor Cozida	Grelhado	448
	OPÇÃO	Penne c/ Frango e Cogumelos	Estufado	502

4ª FEIRA	SOPA	Macedónia		137
	PEIXE	Caldeirada de Peixe à Algarvia	Estufado	597
	CARNE	Entrecosto Frito e Arroz de Pimentos	Frito	844
	DIETA	Frango Cozido c/ Cenoura e Couve Lombardo	Cozido	589
	OPÇÃO	Bolonhesa de Soja	Estufado	784

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa		138
	PEIXE	Feijoada de Choco e Arroz Branco	Estufado	534
	CARNE	Grelhada Mista, Feijão Preto e Arroz	Grelhado	804
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Legumes	Cozido	368
	OPÇÃO	Fusilli à Carbonara	Estufado	908

6ª FEIRA	SOPA	Inverno		171
	PEIXE	Bacalhau Espiritual	Gratinado	644
	CARNE	Carne de Porco à Portuguesa	Frito	804
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Cenoura, Alho Francês e Arroz Branco	Cozido	510
	OPÇÃO	Crepes de Legumes e Arroz de Ervilhas	Frito	824

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.**

EMENTA

Semana de 17/10 a 21/10/2016

2 ^a FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Tomate		147
	OPÇÃO I	Salmão em Cama de Alho Francês e Batatinha Corada	Assado	769
	OPÇÃO II	Frango Frito à Passarinho	Frito	893

3 ^a FEIRA	SOPA	Nabiças		133
	OPÇÃO I	Solha Frita e Arroz de Feijão	Frito	752
	OPÇÃO II	Salsichas Frescas Enroladas em Lombardo e Arroz de Chouriço	Estufado	874

4 ^a FEIRA	SOPA	Macedónia		137
	OPÇÃO I	Caldeirada de Peixe à Algarvia	Estufado	597
	OPÇÃO II	Entrecosto Frito e Arroz de Pimentos	Frito	844

5 ^a FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa		138
	OPÇÃO I	Feijoada de Choco e Arroz Branco	Estufado	534
	OPÇÃO II	Grelhada Mista, Feijão Preto e Arroz	Grelhado	804

6 ^a FEIRA	SOPA	Inverno		171
	OPÇÃO I	Bacalhau Espiritual	Gratinado	644
	OPÇÃO II	Carne de Porco à Portuguesa	Frito	804

RESERVAS ATÉ ÀS 10.00 HORAS 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.

EMENTA

Semana de 24/10 a 28/10/2016

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura c/ Hortelã		101
	PEIXE	Pescada Dourada e Salada de Batata c/ Salsa	Frito	733
	CARNE	Strogonoff de Vitela e Batata Frita	Estufado	840
	DIETA	Arroz de Aves Simples	Gratinado	538
	OPÇÃO	Chilli de Soja	Estufado	847

3ª FEIRA	SOPA	Peixe c/ Tostinhas		156
	PEIXE	Pataniscas de Peixe e Arroz de Ervilhas	Frito	738
	CARNE	Frango Corado, Arroz e Batata às Rodelas	Assado	815
	DIETA	Abrótea à Bulhão Pato Simples e Legumes Cozidos	Estufado	470
	OPÇÃO	Gratinado de Macarrão c/ Carne Picada e Cogumelos	Gratinado	804

4ª FEIRA	SOPA	Canja de Galinha		91
	PEIXE	Rolo de Atum c/ Espinafres e Legumes Salteados	Assado	812
	CARNE	Rojões à Minhota	Frito	1065
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Hortelã	Cozido	510
	OPÇÃO	Quiche de Alho Francês	Gratinado	537

5ª FEIRA	SOPA	Feijão Encarnado c/ Nabo		159
	PEIXE	Choco Frito à Setubalense	Frito	799
	CARNE	Roti de Peru c/ Laranja e Espirais Salteadas	Assado	697
	DIETA	Solha Grelhada, Limão, Batata e Brócolos	Grelhado	413
	OPÇÃO	Salsichas Frescas c/ Tagliatelle Gratinado	Gratinado	685

6ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Espinafres		150
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá	Cozido	697
	CARNE	Costeleta de Porco c/ Molho de Piri-piri e Esparguete	Frito	749
	DIETA	Carapaus Grelhados e Batata Cozida	Grelhado	401
	OPÇÃO	Pizza de Azeitonas e Pimentos	Gratinado	526

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

EMENTA**Semana de 24/10 a 28/10/2016**

2^a FEIRA	SOPA	Cenoura c/ Hortelã		101
	OPÇÃO I	Pescada Dourada e Salada de Batata c/ Salsa	Frito	733
	OPÇÃO II	Strogonoff de Vitela e Batata Frita	Estufado	840

3^a FEIRA	SOPA	Peixe c/ Tostinhas		156
	OPÇÃO I	Pataniscas de Peixe e Arroz de Ervilhas	Frito	738
	OPÇÃO II	Frango Corado, Arroz e Batata às Rodelas	Assado	815

4^a FEIRA	SOPA	Canja de Galinha		91
	OPÇÃO I	Rolo de Atum c/ Espinafres e Legumes Salteados	Assado	812
	OPÇÃO II	Rojões à Minhota	Frito	1065

5^a FEIRA	SOPA	Feijão Encarnado c/ Nabo		159
	OPÇÃO I	Choco Frito à Setubalense	Frito	799
	OPÇÃO II	Roti de Peru c/ Laranja e Espirais Salteadas	Assado	697

6^a FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Espinafres		150
	OPÇÃO I	Bacalhau à Gomes de Sá	Cozido	697
	OPÇÃO II	Costeleta de Porco c/ Molho de Piri-piri e Esparguete	Frito	749

RESERVAS ATÉ ÀS 10.00 HORAS
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

EMENTA

Semana de 31/10 a 04/11/2016

2ª FEIRA	SOPA	Primavera		137
	PEIXE	Empadão de Atum em Arroz	Gratinado	685
	CARNE	Panados de Porco à Milanese, Molho Pomodoro e Esparguete	Frito	811
	DIETA	Frango Grelhado, Arroz Branco e Legumes Cozidos	Grelhado	623
	OPÇÃO	Pastéis de Bacalhau e Salada Russa	Frito	682

3ª FEIRA	SOPA	FERIADO		
	PEIXE			
	CARNE			
	DIETA			
	OPÇÃO			

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês		119
	PEIXE	Red-fish Assado à Provençal e Batatinha Assada	Assado	494
	CARNE	Espetada Grelhada, Batata Frita e Arroz	Grelhado	774
	DIETA	Coelho Estufado Simples	Estufado	573
	OPÇÃO	Esparguete à Carbonara	Estufado	711

5ª FEIRA	SOPA	Nabiças		133
	PEIXE	Tintureira de Coentradada, Batata e Pão Torrado	Estufado	561
	CARNE	Perna de Peru Estufada c/ Cerveja	Estufado	687
	DIETA	Laços Gratinados c/ Salmão e Espinafres	Gratinado	720
	OPÇÃO	Beringela no Forno c/ Laranja e Arroz Branco	Assado	506

6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde		185
	PEIXE	Bacalhau no Forno c/ Espinafres e Batata a Murro	Assado	502
	CARNE	Goulash à Húngara	Estufado	744
	DIETA	Frango Cozido c/ Legumes e Hortelã	Cozido	589
	OPÇÃO	Omeleta Simples c/ Salsa e Arroz de Ervilhas	Frito	700

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

EMENTA**Semana de 31/10 a 04/11/2016**

2ª FEIRA	SOPA	Primavera		137
	OPÇÃO I	Empadão de Atum em Arroz	Gratinado	685
	OPÇÃO II	Panados de Porco à Milanese, Molho Pomodoro e Esparguete	Frito	811

3ª FEIRA	SOPA	FERIADO		
	OPÇÃO I			
	OPÇÃO II			

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês		119
	OPÇÃO I	Red-fish Assado à Provençal e Batatinha Assada	Assado	494
	OPÇÃO II	Espetada Grelhada, Batata Frita e Arroz	Grelhado	774

5ª FEIRA	SOPA	Nabiças		133
	OPÇÃO I	Tintureira de Coentrada, Batata e Pão Torrado	Estufado	561
	OPÇÃO II	Perna de Peru Estufada c/ Cerveja	Estufado	687

6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde		185
	PEIXE	Bacalhau no Forno c/ Espinafres e Batata a Murro	Assado	502
	CARNE	Goulash à Húngara	Estufado	744

**RESERVAS ATÉ ÀS 10.00 HORAS
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