

Componente da refeição	1 Jul Segunda-feira	2 Jul Terça-feira	3 Jul Quarta-feira	4 Jul Quinta-feira	5 Jul Sexta-feira
SOPA	Feijão vermelho e couve branca	Alho francês e <i>croutons</i>	Couve portuguesa	Espinafres e grão-de-bico	Creme de aipo, grelos e favas
CARNE	Frango assado no forno com arroz e legumes assados	Empadão de carne de novilho	Carne de porco em molho barbecue com arroz de ervilhas	<i>Stroganoff</i> de peru com esparguete e couve-de-bruxelas salteada	Pernas de frango estufadas c/ feijão vermelho e pimentos com arroz
PESCADO	Tentáculos de potas estufados com cenoura com puré de batata	Raia grelhada com legumes salteados e cuscuz	Salmão no forno com cebolada e massa <i>fusilli</i> gratinada	Pescada à Bulhão Pato com batata salteada	Badejo à Zé do Pipo
VEGETARIANO	Ensopado de lentilhas com arroz	Massa filo com tofu e cogumelos no forno com cuscuz	Caldeirada de seitan	Chili de feijão vermelho com arroz de legumes	Lasanha de soja à bolonhesa

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.
Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



14-06-2019 2793N

Componente da refeição	8 Jul Segunda-feira	9 Jul Terça-feira	10 Jul Quarta-feira	11 Jul Quinta-feira	12 Jul Sexta-feira
SOPA	Creme de abóbora e lentilhas	Couve-flor, cenoura e ervilhas	Alho francês e beringela	Penca e feijão branco	Nabiças e cogumelos
CARNE	Costeleta de porco em molho de tomate com arroz de feijão-verde	Massa à carbonara (com cogumelos e bacon)	Peru assado com batata assada com alecrim	Frango estufado com legumes e puré de batata	Jardineira de carne de vaca com arroz
PESCADO	Migas de bacalhau com grão-de-bico e brócolos	<i>Red-fish</i> assado com batata assada com tomilho	Massada de pescada e salmão	Abrótea assada com arroz de cenoura	Solha grelhada com batata cozida e macedónia salteada
VEGETARIANO	Guisado de feijão, vermelho e legumes com <i>croutons</i> e arroz de feijão-verde	Massa <i>penne</i> gratinada com cogumelos e seitan	Migas de lentilhas com batata assada com alecrim	Bifes de tofu com molho de pimentos e coco com arroz de cenoura	Empadão de soja e brócolos

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



14-06-2019 2793W

Componente da refeição	15 Jul Segunda-feira	16 Jul Terça-feira	17 Jul Quarta-feira	18 Jul Quinta-feira	19 Jul Sexta-feira
SOPA	Alho francês e cenoura	Couve-de-bruxelas e lentilhas	Couve lombarda e cenoura	Creme de abóbora e ervilhas	Penca, nabos e feijão manteiga
CARNE	Pá de borrego assada com batata assada e couve à mineira	Peru estufado em vinho tinto com cogumelos e arroz de macedónia	Frango grelhado com arroz de cenoura	Carne de porco à Alentejana	Caril de frango com arroz de ervilhas
PESCADO	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	Tentáculos de pota grelhados com coentros e batata a murro	Badejo assado com arroz de cenoura e lentilhas estufadas	Salmão assado no forno com arroz de açafraão	Peixe <i>Panga</i> à Zé do Pipo
VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá	Mil folhas de soja e legumes com arroz de macedónia	Lentilhas estufadas com curgete, cenoura e aipo com esparguete salteado	Arroz chau-chau com tofu	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.
Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



14-06-2019 2793N

Componente da refeição	22 Jul Segunda-feira	23 Jul Terça-feira	24 Jul Quarta-feira	25 Jul Quinta-feira	26 Jul Sexta-feira
SOPA	Espinafres e feijão frade	Creme de alho francês	Feijão verde	Favas, cenoura e couve portuguesa	Grelas e feijão vermelho
CARNE	Espetadas de peru no forno com <i>penne</i> salteado à Primavera	Arroz de novilho à Portuguesa	Perna de porco assada com batata assada	Frango à cervejeiro com puré de batata	Fêveras de porco grelhadas com arroz de macedónia
PESCADO	Atum à Brás	Carapau assado com salada russa	Carbonara de salmão com cogumelos e massa <i>fusilli</i>	Solha de cebolada com salada de feijão-frade	Sardinha assada com batata a murro e gaspacho
VEGETARIANO	Crepes de legumes com feijão frade com <i>penne</i> salteado à Primavera	"Bife" de seitan grelhado com cebola caramelizada e arroz de cenoura	Massa <i>fusilli</i> gratinada com feijão preto e legumes	Tofu salteado com cogumelos e mistura chinesa com puré de batata	Lasanha de brócolos, grão-de-bico e ervilhas

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



14-06-2019 2793N

Componente da refeição	29 Jul Segunda-feira	30 Jul Terça-feira	31 Jul Quarta-feira	1 Ago Quinta-feira	2 Ago Sexta-feira
SOPA	Creme de espinafres	Alho francês e couve-flor	Feijão branco e repolho	Grão-de-bico e couve lombarda	
CARNE	Alheira no forno com arroz de ervilhas	Bife de peru grelhado com grão-de-bico cozido e legumes verdes	Frango à Brás	Bifanas de porco com arroz de espinafres	ENCERRADA
PESCADO	Migas de bacalhau e couve à lagareiro com batata	Red-fish assado à Portuguesa com batata assada	Caril de potas com arroz de legumes chineses	Sardinha grelhada com molho verde e batata cozida	
VEGETARIANO	Bifes de tofu grelhados com migas de feijão frade com grelos	Lentilhas estufadas com seitan e batata cozida	Curgete recheada com soja com arroz de legumes chineses	Empadão de tofu	

NOTAS

A ementa encontra-se sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



14-06-2019 2793N