

3 A 7 MAIO

## EMENTA

2F	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço
	PRATO	Polas à romana no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA	Lençilhas <sup>1,6,10,11</sup>
	PRATO	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA	Feijão-vermelho com repolho
	PRATO	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas
	SOBREMESA	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> ou Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA	Alface
	PRATO	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA	Nabiças
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) <sup>3,4,12</sup>
	VEGETARIANO	Torilha de tofu com legumes no forno <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Couve lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos.

### NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (ananás, banana, laranja, morango, nêspera).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.

10 A 14 MAIO

## EMENTA

<b>2F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Hambúrguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup> Alface, beterraba e pepino Fruta da época (3 variedades)
<b>3F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-frade com nabiças Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup> Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup> Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup> ou fruta da época (3 variedades)
<b>4F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alho-francês Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,3</sup> Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,3</sup> Couve-lombarda, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
<b>5F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde <sup>1</sup> Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) <sup>1,6,8,11</sup> Alface, couve-roxa e milho Fruta da época (3 variedades)
<b>6F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-flor e cenoura Frango assado no forno com fômilho e arroz de ervilhas Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>5,6,8,9,10,11</sup> Rúcula, tomate e cenoura ralada Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. oipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

## NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (ananás, banana, laranja, morango, nêspera).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.

17 A 21 MAIO

## EMENTA

<b>2F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Massa (espirais) de atum com cenoura e milho <sup>1,3,4</sup> Lasanha de soja e espinafres <sup>1,6</sup> Alface, tomate e cebola Fruta da época (3 variedades)
<b>3F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Agrião Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafraão Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura Alface, couve-roxa e pepino Maçã assada ou Fruta da época (3 variedades)
<b>4F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Grão com espinafres Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola) <sup>3,4</sup> Tofu à Gomes de Sá <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup> Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho Fruta da época (3 variedades)
<b>5F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-portuguesa Tirinhas de peru estufadas com feijão-vermelho e macarronete <sup>1,3</sup> Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1,3</sup> Couve-roxa, cenoura ralada e tomate Fruta da época (3 variedades)
<b>6F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Abóbora com massinhas <sup>1,3</sup> Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>4</sup> Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,6,10,11</sup> Alface, beterraba e pepino Leite-creme <sup>1,3,7,8,12</sup> ou fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

## NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (anonas, banana, laranja, morango, nêspera).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.

24 A 28 MAIO

## EMENTA

<b>2F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de cenoura com coentros Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6</sup> Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral <sup>1</sup> Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
<b>3F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-manteiga com couve-coração Red fish à Marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas <sup>1,2,4,12</sup> Chili de soja com arroz branco <sup>6</sup> Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> ou fruta da época (3 variedades)
<b>4F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Curgete e alho-francês Massa à lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-catarino e macarronete) <sup>1,3</sup> Salada de bulgur com tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola <sup>1,6,11</sup> Couve-coração, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
<b>5F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Canja <sup>1,3</sup> / Creme de Favas Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup> Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada <sup>1,6</sup> Alface, tomate e beterraba Fruta da época (3 variedades)
<b>6F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descarapadas, milho, queijo ralado e orégãos) <sup>7</sup> Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringelas assadas Rúcula, cenoura-ralada e couve-roxa Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. oipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Iremoço; 14. moluscos

## NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todos as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (anónas, banana, laranja, morango, nêspera).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.