



Ementa

01 a 16 Setembro

1ª Semana	2ª Feira	Kcal J \EB1	3ª Feira	Kcal J \EB1	4ª Feira	Kcal J \EB1	5ª Feira 01-set	Kcal J \EB1	6ª Feira 02-set	Kcal J \EB1
Sopa:							Feijão Verde	90	Creme de Cenoura	89
Prato:							Empadão Atum (arroz) ⁽⁴⁾	369	Carne de Porco Estufada c/ batata assada	249
Vegetais							Salada, cenoura ralada	43	Salada de Alface	39
Sobremesa							Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89
2ª Semana	2ª Feira 05-set	Kcal J \EB1	3ª Feira 06-set	Kcal J \EB1	4ª Feira 07-set	Kcal J \EB1	5ª Feira 08-set	Kcal J \EB1	6ª Feira 09-set	Kcal J \EB1
Sopa:	Couve Coração de Boi	87	Creme de Legumes	92	Abóbora c/ Agrião	88	Couve Lombardo	87	Feijão Branco e Couve Roxa	84
Prato:	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz alegre (ervilha, cenoura)	498	Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ à Bolonhesa (vaca)	344	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão, cenoura, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Arroz de Aves no Forno	423	Filetes de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	211
Vegetais	Salada de Tomate	44	Salada de Alface	39	Incorporado no prato		Salada de Alface e Tomate	48	Salada de Cenoura ralada	43
Sobremesa	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta Época / Gelatina Morango	50/ 146	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89
3ª Semana	2ª Feira 12-set	Kcal J \EB1	3ª Feira 13-set	Kcal J \EB1	4ª Feira 14-set	Kcal J \EB1	5ª Feira 15-set	Kcal J \EB1	6ª Feira 16-set	Kcal J \EB1
Sopa:	Abóbora c/ Alho Francês	81	Grão c/ Hortaliças	92	Espinafres	85	Creme de Alface	81	Juliana	97
Prato:	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de ervilhas	318	Abrótea Assada ⁽⁴⁾ c/ batatinhas	227	Perna de Peru Estufada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	341	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	395	Febras de Cebolada c/ arroz branco	443
Vegetais	Salada de Alface e Pepino	43	Feijão Verde, cenoura	20	Salada de Tomate, Cenoura ralada	51	Salada de Alface	39	Brócolos, Cenoura	16
Sobremesa	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89	Fruta Época / Pudim Flan ⁽⁷⁾	50/ 225	Fruta da Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/ 89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos



Ementa

19 Setembro a 14 Outubro



Semana 1	2ª Feira 19-set	Kcal J\ EB1	3ª Feira 20-set	Kcal J\ EB1	4ª Feira 21-set	Kcal J\ EB1	5ª Feira 22-set	Kcal J\ EB1	6ª Feira 23-set	Kcal J\ EB1
Sopa:	Alho francês	83	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Creme de Brocolos	87	Agrião	87	C. Lombardo	87
Prato:	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	490	Frango estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Meia desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Tirinhas de Porco salteadas c/ vegetais (cenoura e c. lombardo) e arroz de açafrao	352	Pescada cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230
Vegetais	Salada de tomate e pepino	48	C. flor e cenoura	15	Salada alface e tomate	48	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 2	2ª Feira 26-set	Kcal J\ EB1	3ª Feira 27-set	Kcal J\ EB1	4ª Feira 28-set	Kcal J\ EB1	5ª Feira 29-set	Kcal J\ EB1	6ª Feira 30-set	Kcal J\ EB1
Sopa:	Nabo e feijão verde	90	Abóbora	82	Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ hortaliças	84
Prato:	Hamburguer de Vaca no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314	Filetes de Pescada c/ m° de coentros ⁽⁴⁾ e batatinha corada	236	Arroz de Carnes à Trasmontana (vaca, porco, feijão, c. lombardo e cenoura)	450	Salada de Salmão (batata, cenoura, ervilhas) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru assada c/ alecrim e laranja c/ massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Vegetais	Brocolos	7	Salada tomate e pepino	48	Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de alface	39
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina Tutti frutti	50/146	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 3	2ª Feira 03-out	Kcal J\ EB1	3ª Feira 04-out	Kcal J\ EB1	4ª Feira 05-out	Kcal J\ EB1	5ª Feira 06-out	Kcal J\ EB1	6ª Feira 07-out	Kcal J\ EB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85			Grão de Bico c/ agrião	88	Couve Coração	87
Prato:	Arroz de Atum c/ coentros ⁽⁴⁾	369	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256	FERIADO		Febras estufadas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	337	Pasteis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de feijão	665
Vegetais	Salada cenoura ralada e pepino	47	Incorporado no prato				Salada de alface	39	Salada de tomate e cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta época \ Pudim flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 4	2ª Feira 10-out	Kcal J\ EB1	3ª Feira 11-out	Kcal J\ EB1	4ª Feira 12-out	Kcal J\ EB1	5ª Feira 13-out	Kcal J\ EB1	6ª Feira 14-out	Kcal J\ EB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Juliana	97	Abóbora c/ coentros	82	Caldo Verde	84	Feijão Branco c/ hortaliças	84
Prato:	Almondegas Mistas (Porco e Vaca) em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	381	Abrotea cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216	Chilli (Carne Vaca e feijão) c/ arroz	420	Massinha de Peixe (Pescada e Tintureira) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	320	Ratatui de Peru (beringela, curgete, cenoura) c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	335
Vegetais	Salada de Alface	39	C. flor e cenoura	15	Salada de alface e beterraba	42	Macedónia de legumes (ervilhas e cenoura)	32	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina Ananás	50/146	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos



Ratatui de Peru (beringela, curgete, cenoura) c/ massa espiral

Ementa

17 Outubro a 11 Novembro



Semana 5	2ª Feira 17-out	Kcal J\EB1	3ª Feira 18-out	Kcal J\EB1	4ª Feira 19-out	Kcal J\EB1	5ª Feira 20-out	Kcal J\EB1	6ª Feira 21-out	Kcal J\EB1
Sopa:	Brocolos	87	Feijão Verde	90	Couve flor e nabo	86	Creme de cenoura c/ couve ripada	88	Grão c/ nabiças	92
Prato:	Empadão de Atum c/ cama espinafres e cenoura (puré de batata) ⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	397	Arroz de Aves no forno	423	Lombo de Fogoneiro c/ ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e batatinhas coradas	224	Carne de Porco assada fatiada c/ macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	312	Potas ⁽¹⁴⁾ estufadas c/ ervilhas, cenoura e batata	265
Vegetais	Incorporado no prato		Salada de tomate	44	Salada de tomate	44	Salada de alface e beterraba	42	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ Pudim flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 6	2ª Feira 24-out	Kcal J\EB1	3ª Feira 24-out	Kcal J\EB1	4ª Feira 26-out	Kcal J\EB1	5ª Feira 27-out	Kcal J\EB1	6ª Feira 28-out	Kcal J\EB1
Sopa:	Alho Francês	83	Creme de legumes	92	Caldo Verde	84	Feijão c/ c. lombardo	84	Agrião	87
Prato:	Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ à Bolonhesa (vacca)	344	Bacalhau Gratinado (cenoura, puré de batata e molho branco) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	357	Ranchinho de Frango (grão, macarrão cenoura, c. lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾	403	Pescada cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Bifinhos de Porco de cebolada c/ arroz de cenoura	358
Vegetais	Salada de Tomate	44	Salada alface e pepino	43	Incorporado no prato		C. bruxelas e cenoura	25	Salada de alface	39
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina de Morango	50/146	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 7	2ª Feira 31-out	Kcal J\EB1	3ª Feira 01-nov	Kcal J\EB1	4ª Feira 02-nov	Kcal J\EB1	5ª Feira 03-nov	Kcal J\EB1	6ª Feira 04-nov	Kcal J\EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89			Curgete c/ cenoura ralada	85	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Creme de grão c/ couve coração	92
Prato:	Rissoles de Pescada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de tomate	673	FERIADO		Salada Camponesa de Peixe (Abrotea, batata, cenoura, ervilhas, milho) ⁽⁴⁾	206	Frango no forno c/ arroz branco	477	Filetes de Pescada estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	211
Vegetais	Salada alface e pepino	43			Incorporado no prato		Salada de tomate e beterraba	39	Cenoura cozida	8
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 8	2ª Feira 07-nov	Kcal J\EB1	3ª Feira 08-nov	Kcal J\EB1	4ª Feira 09-nov	Kcal J\EB1	5ª Feira 10-nov	Kcal J\EB1	6ª Feira 11-nov	Kcal J\EB1
Sopa:	Feijão Verde e cenoura	92	Abóbora	82	C. Lombardo	87	Creme de Ervilhas	86	Alface	81
Prato:	Empadão de Soja (puré de batata) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	352	Caldeirada de Tintureira ⁽⁴⁾	226	Macarrão Frango e brocolos gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	432	Pescada no forno à Portuguesa ⁽⁴⁾ c/ batata assada	227	Feijoadinha c/ arroz (Porco, feijão, cenoura, c. lombardo)	403
Vegetais	Salada de tomate	44	Salada de alface	39	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina	50/146	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos



Ementa

14 Novembro a 16 Dezembro



Semana 1	2ª Feira 14-nov	Kcal J\EB1	3ª Feira 15-nov	Kcal J\EB1	4ª Feira 16-nov	Kcal J\EB1	5ª Feira 17-nov	Kcal J\EB1	6ª Feira 18-nov	Kcal J\EB1
Sopa:	Alho francês	83	Feijão branco e espinafres	84	Creme de Brocolos	87	Agrião	87	C. Lombardo	87
Prato:	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	490	Frango estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Meia desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Tirinhas de Porco salteadas c/ vegetais (cenoura e c. lombardo) e arroz de açafrao	352	Pescada cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230
Vegetais	Salada de tomate e pepino	48	C. flor e cenoura	15	Salada alface e tomate	48	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Leite Creme ⁽⁷⁾	50/244	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 2	2ª Feira 21-nov	Kcal J\EB1	3ª Feira 22-nov	Kcal J\EB1	4ª Feira 23-nov	Kcal J\EB1	5ª Feira 24-nov	Kcal J\EB1	6ª Feira 25-nov	Kcal J\EB1
Sopa:	Nabo e feijão verde	90	Abóbora	82	Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ hortaliças	84
Prato:	Hamburguer de Vaca no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314	Filetes de Pescada c/ mº de coentros ⁽⁴⁾ e batatinha corada	236	Ranchinho de Frango (grão, macarrão cenoura, c. lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾	450	Salada de Salmão (batata, cenoura, ervilhas) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru assada c/ alecrim e laranja c/ massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Vegetais	Brocolos	7	Salada tomate e pepino	48	Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de alface	39
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina Tutti frutti	50/146	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 3	2ª Feira 28-nov	Kcal J\EB1	3ª Feira 29-nov	Kcal J\EB1	4ª Feira 30-nov	Kcal J\EB1	5ª Feira 01-dez	Kcal J\EB1	6ª Feira 02-dez	Kcal J\EB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85	Creme de Curgete e cenoura ralada	85			Couve Coração	87
Prato:	Arroz de Atum c/ coentros ⁽⁴⁾	369	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	323	FERIADO		Pasteis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de feijão	665
Vegetais	Salada cenoura ralada e pepino	47	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16			Salada de tomate e cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 4	2ª Feira 05-dez	Kcal J\EB1	3ª Feira 06-dez	Kcal J\EB1	4ª Feira 07-dez	Kcal J\EB1	5ª Feira 08-dez	Kcal J\EB1	6ª Feira 09-dez	Kcal J\EB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Juliana	97	Abóbora c/ coentros	82			Feijão Branco c/ hortaliças	84
Prato:	Almondegas Mistas (Porco e Vaca) em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	381	Abrotea cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216	Chilli (Carne Vaca e feijão) c/ arroz	420	FERIADO		Ratatui de Peru (beringela, curgete, cenoura) c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	335
Vegetais	Salada de Alface	39	C. flor e cenoura	15	Salada de alface e beterraba	42			Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 5	2ª Feira 12-dez	Kcal J\EB1	3ª Feira 13-dez	Kcal J\EB1	4ª Feira 14-dez	Kcal J\EB1	5ª Feira 15-dez	Kcal J\EB1	6ª Feira 16-dez	Kcal J\EB1
Sopa:	Brocolos	87	Feijão Verde	90	Couve flor e nabo	86	Creme de cenoura c/ couve ripada	88	Grão c/ nabiças	92
Prato:	Empadão de Atum c/ cama espinafres e cenoura (puré de batata) ⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	397	Arroz de Aves no forno	423	Lombo de Fogonero c/ ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e batatinhas coradas	224	Carne de Porco assada fatiada c/ macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	312	Potas ⁽¹⁴⁾ estufadas c/ ervilhas, cenoura e batata	265
Vegetais	Incorporado no prato		Salada de tomate	44	Salada de tomate	44	Salada de alface e beterraba	42	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \ Pudim flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta época \ logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89