

SEMANA DE 5 A 11 DE OUTUBRO

SEMANA B	ALMOÇO	ALERGÊNIOS	ALERGÊNIOS	JANTAR
2ª Feira	Sopa camponesa		SOPA	Creme de alho-francês
	Red-fish de tomatada com batata assada	4	PEIXE	1,4 Massada de peixe (pescada)
	Bifinhos de frango grelhados e massa tricolor	1	CARNE	12 Coxa de frango estufada com arroz de cenoura
5-out			DIETA	-
	Omelete de queijo com arroz branco	3,7	OVOLACTOVEGETARIANO	1,6 Cotovelos com legumes e soja
	Brócolos	9	LEGUMES	Salada/Feijão-verde
3ª Feira	Sopa de grão com espinafres		SOPA	Creme de alface
	Badejo à Provençal com puré de batata	4,7	PEIXE	4 Badejo à Provençal com batata cozida
	Frango à Passarinho com arroz de feijão	1,3,6	CARNE	7 Costeleta de porco grelhada com arroz de legumes
6-out	Carne de vaca estufada aos cubos com arroz branco	12	DIETA	-
	Empadão de legumes	3,6,7,9,12	OVOLACTOVEGETARIANO	6,7 Tomates recheados com soja e queijo com arroz de legumes
	Salada/Couve-flor		LEGUMES	Grelós
4ª Feira	Sopa de agrião		SOPA	Creme de cenoura
	Salada de atum com ovo, batata cozida e feijão frade	3,4	PEIXE	4 Salada de atum
	Francesinha à Tocha	1,3,6,7,12	CARNE	1,12 Lombo de porco assado com fusilli
7-out	Coxa de frango grelhada com arroz branco		DIETA	-
	Salada de ovo, batata cozida e feijão frade	3	OVOLACTOVEGETARIANO	1,9,12 Fusilli com legumes e cogumelos
	Jardineira de legumes		LEGUMES	Salada/Couve lombarda
5ª Feira	Caldo verde	6,12	SOPA	Sopa de abóbora e grelos
	Raia frita com arroz branco	1,3,4	PEIXE	1,4,7 Filetes de pescada areados com puré de batata
	Grelhada mista com arroz branco, batata frita e feijão preto	6,12	CARNE	7 Febra de porco grelhada com arroz de cenoura
8-out	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4	DIETA	-
	Tortilha de legumes	3,9	OVOLACTOVEGETARIANO	3 Salada de batata com grão e ovo cozido
	Salada/Feijão-verde		LEGUMES	Brócolos
6ª Feira	Sopa de feijão com espinafres		SOPA	Sopa de feijão-verde
	Tibornada de bacalhau	4	PEIXE	4 Pescada no forno com batata assada
	Esparguete à Bolonhesa	1,12	CARNE	1,12 Carne de vaca estufada com arroz branco
9-out	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		DIETA	-
	Esparguete gratinado com legumes e soja	6,7,9	OVOLACTOVEGETARIANO	3 Omelete simples com arroz branco
	Couve lombarda		LEGUMES	Salada/Couve-flor e cenoura
Sábado	Sopa de grelos		SOPA	Sopa de couve lombarda com nabo
	Solha grelhada com molho de limão e puré de batata	4,7	PEIXE	4 Solha grelhada com molho de limão e arroz de legumes
	Bifinhos de peru com cogumelos e macarrão	1,12	CARNE	7 Bife de frango grelhado com puré de batata
10-out	Empadão de lentilhas	7,9	OVOLACTOVEGETARIANO	12 Estufado de cogumelos com arroz de legumes
	Salada/Brócolos		LEGUMES	9 Legumes salteados
Domingo	Creme de ervilhas		SOPA	Creme de alho francês
	Pescada à moda da Póvoa e batata assada	1,3,4	PEIXE	4,7 Pescada no forno com puré de batata
	Coxa de frango grelhada com arroz de legumes		CARNE	1,12 Coxa de peru estufada com massa tricolor
11-out	Jardineira de soja	6	OVOLACTOVEGETARIANO	1,12 Estufado de cogumelos com massa tricolor
	Couve-de-bruxelas		LEGUMES	Salada/Grelós

Esta ementa está sujeita a alterações.

Lista de alergênicos de acordo com Reg. 1169/2011: 1 - Cereais que contém glúten; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovo; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendãos e produtos à base de amendãos; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/L; 13 - Tremoços e produtos à base de tremçoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.