



Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021



## Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>4/jan</b>	Abóbora e cenoura	<b>Sopa</b>
		Hamburguer mista c/ massa esparguete salteada	<b>Prato</b>
		Cenoura e ervilha cozidas	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>5/jan</b>	Grão e espinafres	<b>Sopa</b>
		Filetes de escamudo gratinado c/ arroz de couve	<b>Prato</b>
		Tomate e cenoura raspada	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>6/jan</b>	Alho francês e brócolos	<b>Sopa</b>
		Rancho (porco, vaca, frango, grão de bico, massa)	<b>Prato</b>
		Feijão verde, cenoura e milho	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>7/jan</b>	Couve coração	<b>Sopa</b>
		Pescada à Gomes de Sá (batata, cebola, pescada, ovo cozido)	<b>Prato</b>
		Couve e cenoura	<b>Hortícolas</b>
		Gelatina	<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>8/jan</b>	Macedónia (cenoura, nabo, feijão verde e ervilhas)	<b>Sopa</b>
		Frango estufado c/ ervilhas e arroz branco	<b>Prato</b>
		Tomate e beterraba	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.  
A ementa poderá sofrer alterações



Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2021



### Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>11/jan</b>	Cenoura e couve	<b>Sopa</b>
		Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate	<b>Prato</b>
		Alface e couve roxa	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>12/jan</b>	Feijão verde e abóbora	<b>Sopa</b>
		Pá de porco assada c/ molho de cogumelos e massa	<b>Prato</b>
		Beterraba e cenoura	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>13/jan</b>	Creme de abóbora	<b>Sopa</b>
		Pescada assada c/ orégãos e arroz de feijão	<b>Prato</b>
		Alface e cenoura	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>14/jan</b>	Espinafres e couve flor	<b>Sopa</b>
		Massa à Lavrador (porco, vaca, couve, feijão e massa)	<b>Prato</b>
		Feijão verde, cenoura e ervilha	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>15/jan</b>	Cenoura e feijão	<b>Sopa</b>
		Cavala estufada c/ courgette e arroz de feijão branco e brócolos	<b>Prato</b>
		Alface e pepino	<b>Hortícolas</b>
		logurte	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações



Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2021



## Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>18/jan</b>	Creme de abóbora e massinhas	<b>Sopa</b>
		Ovo mexido c/ salsichas, espirais, cogumelos	<b>Prato</b>
		Ervilha, cenoura e milho	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>19/jan</b>	Grão e nabiças	<b>Sopa</b>
		Medalhões de pescada c/ molho de cenoura e arroz	<b>Prato</b>
		Beterraba e alface	<b>Hortícolas</b>
		Mousse	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>20/jan</b>	Espinafres	<b>Sopa</b>
		Perninha de frango corada c/ massa	<b>Prato</b>
		Tomate e cenoura	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>21/jan</b>	Feijão e couve	<b>Sopa</b>
		Salada Russa c/ atum e ovo cozido	<b>Prato</b>
		Feijão verde e cenoura cozida	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>22/jan</b>	Couve de bruxelas e cenoura	<b>Sopa</b>
		Arroz de aves (frango, peru) e cenoura às rodelas	<b>Prato</b>
		Alface e tomate	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.  
A ementa poderá sofrer alterações



## Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021



### Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>25/jan</b>	Espinafres	<b>Sopa</b>
		Macarronte de atum	<b>Prato</b>
		Alface e tomate	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>26/jan</b>	Abóbora e ervilhas	<b>Sopa</b>
		Jardineira de carne (porco, vaca, batata)	<b>Prato</b>
		Feijão verde, cenoura e ervilha	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>27/jan</b>	Couve flor e Grão	<b>Sopa</b>
		Douradinhos no forno c/ arroz de tomate	<b>Prato</b>
		Alface e couve roxa	<b>Hortícolas</b>
		logurte	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>28/jan</b>	Couve de bruxelas	<b>Sopa</b>
		Massa à Bolonhesa	<b>Prato</b>
		Cenoura e ervilhas	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>29/jan</b>	Couve e feijão	<b>Sopa</b>
		Filetes de pescada no forno c/ arroz de feijão	<b>Prato</b>
		Alface e milho	<b>Hortícolas</b>
		Fruta da época	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações