



Ementa Escolar

Semana de 01 a 5 de Novembro de 2021

2º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	FERIADO
3º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Cenoura e couve Rolo misto de carne (frango e peru) c/ arroz de tomate Cenoura e couve roxa Fruta da época
4º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Abóbora Salada Russa c/ atum e ovo cozido Feijão e cenoura cozida Fruta da época / Gelatina
5º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Ervilhas Massa à Lavrador Cenoura e couve cozidas Fruta da época
6º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Brócolos e grão Arroz de paloco (lascado) c/ delícias do mar Tomate e pepino Fruta da época



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

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa Escolar

Semana de 8 a 12 de Novembro de 2021

2º Feira	Sopa	Abóbora e massinhas
	Prato	Filete de cavala (em lata) estufado c/ tomate e arroz
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Feijão e couve
	Prato	Massa de aves (frango e peru)
	Hortícolas	Alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Panadinhos de pescada com arroz de tomate
	Hortícolas	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Couve de bruxelas
	Prato	Feijoada c/ arroz branco
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Alho francês e feijão frade
	Prato	Salada de batata c/ pescada lascada
	Hortícolas	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina



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

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa Escolar

Semana de 15 a 19 de Novembro de 2021

2º Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Ovo mexido c/ fiambre, cogumelos e massa	
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	0
3º Feira	Sopa	Canja de galinha	
	Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de feijão	
	Hortícolas	Couve roxa e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época / mousse de chocolate	0
4º Feira	Sopa	Macedónia de legumes	
	Prato	Rancho (porco, vaca, massa, couve, cenoura, grão)	
	Hortícolas	Cenoura e couve cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	0
5º Feira	Sopa	Feijão branco e repolho	
	Prato	Arroz de atum	
	Hortícolas	Feijão verde e milho cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	0
6º Feira	Sopa	Couve flor	
	Prato	Massa à Bolonhesa	
	Hortícolas	Ervilhas cozidas	
	Sobremesa	Fruta da época	0



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

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa Escolar

Semana de 22 a 26 de Novembro de 2021



2º Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Panadinhos de peixe c/ arroz de tomate
	Hortícolas	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Ervilha
	Prato	Almôndegas guisadas c/ esparguete
	Hortícolas	Cenoura e ervilhas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época

4º Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Medalhões de pescada c/ arroz de couve
	Hortícolas	Couve e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época

5º Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Frango estufado c/ massa
	Hortícolas	Ervilhas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época

6º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de batata, grão, paloco, ovo cozido
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época / logurte



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

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.