



Ementa Escolar

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

2º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Couve coração, abóbora Hambúrguer de aves no forno com massa tricolor, cenoura raspada e ervilhas Alface, tomate, beterraba Fruta da época
3º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	FERIADO
4º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Abóbora e cenoura Perú estufado com massa esparguete, cenoura e ervilha Salada de Alface, tomate e pepino Fruta da época
5º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Cenoura e ervilhas Arroz de atum c/ ervilhas e cenoura Cenoura, couve roxa Fruta da época / logurte
6º Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Brócolos e grão Massa à Lavrador c/ cenoura, couve e feijão Cenoura, couve, feijão verde 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 11 a 15 de Outubro de 2021

2º Feira	Sopa	Abóbora e massinhas
	Prato	Filete de cavala (em lata) estufado c/ tomate e arroz de grão e brócolos
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Abóbora e couve-flor (batata, cenoura, cebola, couve flor, abóbora, couve)
	Prato	Rolo misto de carne (frango, peru) assado (à fatia) com esparguete salteada c/ alho e orégãos
	Hortícolas	Tomate, cebola, couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Brócolos (batata, cenoura, cebola, brócolos, alho francês e abóbora)
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cenoura, feijão verde, couve e ovo ralado cozido)
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Abóbora e couve bruxelas(batata, cenoura, cebola, nabo, couve bruxelas, abóbora)
	Prato	Frango assado c/ massa salteada c/ cenoura e brócolo
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Alho francês e feijão frade (batata, cenoura, cebola, feijão frade, abóbora, couve e alho francês)
	Prato	Filetes de Pescada panados com arroz de tomate e pimento
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura
	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 18 a 22 de Outubro de 2021

2º Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura (batata, cebola, courgette, cenoura, feijão verde)
	Prato	Ovo mexido c/ fiambre, ervilhas, milho, cenoura e espirais
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Canja de galinha (massinhas, galinha, cenoura)
	Prato	Pescada (à posta) estufada c/ molho de cebolada e arroz de couve
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês, ervilha, feijão verde)
	Prato	Rancho (porco, vaca, massa, couve, cenoura, grão)
	Hortícolas	Beterraba, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Feijão branco e repolho (batata, cenoura, cebola, courgette, nabo, feijão, repolho)
	Prato	Salada Russa c/ atum e ovo
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época / mousse de chocolate
6º Feira	Sopa	Cenoura e couve flor (batata, cenoura, cebola, nabo, couve flor, abóbora)
	Prato	Lombo de porco assado (à fatia) c/ molho de cogumelos e arroz
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	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 25 a 29 de Outubro de 2021

2º Feira	Sopa	Cenoura e couve (batata, cenoura, cebola, nabo, couve, abóbora)
	Prato	Panadinhos de peixe c/ arroz de tomate
	Hortícolas	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Ervilha (batata, cenoura, cebola, courgete, couve, ervilha)
	Prato	Carne de vaca estufada c/ ervilhas e cenoura e massa
	Hortícolas	Cenoura e ervilhas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Cenoura e brócolos (batata, cenoura, abóbora, nabo, brócolos)
	Prato	Red-fish estufado c/ cebolada e batata cozida
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e milho cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Abóbora e couve (batata, cenoura, abóbora, cebola, couve)
	Prato	Arroz de pato c/ cenoura às rodelas
	Hortícolas	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Grão e espinafres (batata, cenoura, nabo, courgete, grão de bico, espinafres)
	Prato	Massa tricolor c/ filetes de alabote (lascado) e delícias do mar
	Hortícolas	Cenoura, ervilha e milho cozidos
	Sobremesa	Fruta da época / Queque



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.