



Ementa Escolar

Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

2º Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Hamburguer mista no forno c/ arroz de cenoura
	Hortícolas	Ervilhas e milho
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Couve e cenoura
	Prato	Arroz de pescada lascada
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina

4º Feira	Sopa	Grão e espinafres
	Prato	Frango estufado c/ massa
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

5º Feira	Sopa	Couve e abóbora
	Prato	Tirinha de pota panadas c/ arroz de tomate
	Hortícolas	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

6º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Rancho
	Hortícolas	Cenoura e couve
	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 7 a 11 de Fevereiro de 2022

2º Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Ovo mexido c/ fiambre e espirais
	Hortícolas	Ervilha e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Couve e cenoura
	Prato	Medalhões de pescada estufados c/ arroz de feijão
	Hortícolas	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
4º Feira	Sopa	Cenoura e abóbora
	Prato	Massa à Lavrador
	Hortícolas	Cenoura e couve
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Ervilha
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de tomate
	Hortícolas	Cenoura e couve
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Jardineira de carne
	Hortícolas	Cenoura e feijão verde
	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 14 a 18 de Fevereiro de 2022

2º Feira	Sopa	Couve e cenoura
	Prato	Massa à bolonhesa
	Hortícolas	Ervilha e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Alho francês e feijão
	Prato	Salada Russa c/ atum e ovo
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Feijoada c/ arroz branco
	Hortícolas	Cenoura e couve
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Canja
	Prato	Massa tricolor c/ pescada lascada e legumes
	Hortícolas	Ervilha e milho
	Sobremesa	Fruta da época / logurte
6º Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Frango assado c/ arroz
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura
	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 21 a 25 de Fevereiro de 2022

2º Feira	Sopa	Cenoura e espinafres
	Prato	Rolo misto de carne no forno c/ arroz
	Hortícolas	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Abóbora e massinhas
	Prato	Cavala estufada c/ massa cotovelinhos
	Hortícolas	Cenoura e ervilha
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse
4º Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Arroz de aves c/ cenoura rodela
	Hortícolas	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Couve flor e abóbora
	Prato	Filetes de pescada c/ Salada de batata e grão
	Hortícolas	Ervilha, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango estufado c/ ervilhas e massa
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura
	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.