



Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022

2º Feira	Sopa	Alho francês e cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Hortícolas	Cenoura e ervilhas cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Abóbora e massinhas
	Prato	Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de feijão
	Hortícolas	Alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato	Massa à Lavrador
	Hortícolas	Cenoura e couve
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Couve flor e abóbora
	Prato	Salada russa c/ atum
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
6º Feira	Sopa	Couve de bruxelas e grão de bico
	Prato	Frango estufado c/ ervilhas e massa
	Hortícolas	Cenoura às rodela cozida
	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 17 a 21 de Janeiro de 2022

2º Feira	
Sopa	Couve e cenoura
Prato	Arroz de atum
Hortícolas	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época

  

3º Feira	
Sopa	Feijão verde e abóbora
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cogumelos e massa
Hortícolas	Ervilha e feijão verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época

  

4º Feira	
Sopa	Brócolos e feijão branco
Prato	Salada de batata c/ paloco lascado e ovo cozido
Hortícolas	Feijão verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

  

5º Feira	
Sopa	Alho francês
Prato	Massa de carnes (frango e peru)
Hortícolas	Cenoura e couve cozidas
Sobremesa	Fruta da época

  

6º Feira	
Sopa	Couve e feijão
Prato	Medalhões de pescada no forno c/ arroz de legumes
Hortícolas	Cenoura e ervilha cozidos
Sobremesa	Fruta da época / iogurte



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 24 a 28 de Janeiro de 2022

2º Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
	Prato	Filete de cavala estufado c/ cenoura e tomate, e arroz
	Hortícolas	Ervilhas e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Abóbora e repolho
	Prato	Almôndegas estufadas c/massa
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
4º Feira	Sopa	Cenoura e feijão
	Prato	Peixe à Brás
	Hortícolas	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Couve e abóbora
	Prato	Arroz de pato
	Hortícolas	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de pescada lascados c/ massa tricolor
	Hortícolas	Ervilha, cenoura cubos e milho
	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.