

**EMENTA MENSAL – OUTUBRO 2017**

| <b>SEMANA 1</b>       | <b>2ª-feira<br/>DIA 2</b>     | <b>3ª-feira<br/>DIA 3</b>                          | <b>4ª-feira<br/>DIA 4</b>   | <b>5ª-feira<br/>DIA 5</b> | <b>6ª-feira<br/>DIA 6</b>  |
|-----------------------|-------------------------------|--|---|---------------------------|--|
| <b>Sopa</b>           | Creme de couve-flor           | Sopa de grão-de-bico                               | Sopa de abóbora com massinhas   | <b>FERIADO</b>            | Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)                                |
| <b>Prato</b>          | Jardineira de vitela          | Posta de peixe assada com molho de tomate<br>Arroz | Perna de frango no forno<br>Massa à primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde)         |                           | Ovos mexidos com legumes e ervas aromáticas (cenoura e cogumelos)<br>Arroz |
| <b>Vegetariano</b>    | Jardineira de tofu            | Feijão vermelho com molho de tomate<br>Arroz       | Massa à primavera com molho branco (ervilha, cenoura, milho, feijão-verde e couve-flor) |                           | Quinoa com legumes (cogumelos, cenoura, ervilha e tomate)                  |
| <b>Legumes/Salada</b> | Incorporados no prato         | Alface, cenoura e pepino                           | Incorporados no prato   |                           | Alface e tomate  |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época (3 variedades) | Fruta da época (3 variedades)                      | Fruta da época (3 variedades)   |                           | Fruta da época (3 variedades)  |

| <b>SEMANA 2</b>       | <b>2ª-feira<br/>DIA 9</b>                                   | <b>3ª-feira<br/>DIA 10</b>                   | <b>4ª-feira<br/>DIA 11</b>                                     | <b>5ª-feira<br/>DIA 12</b>                    | <b>6ª-feira<br/>DIA 13</b>                                  |
|-----------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Sopa</b>           | Sopa de legumes à juliana                                   | Sopa de couve penca                          | Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)    | Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês) | Creme de legumes II   |
| <b>Prato</b>          | Arroz de atum no forno (cenoura, tomate, alho francês, ovo) | Escalopes de peru estufado<br>Massa          | Pescada cozida com legumes (batata, cenoura, couve e brócolos) | Almôndegas com massa tricolor                 | Filetes de pescada em cama de espinafre<br>Arroz de cenoura |
| <b>Vegetariano</b>    | Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate        | Estufado de feijão branco e abóbora<br>Massa | Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos                | Almôndegas de legumes com massa tricolor      | Filetes de tofu com espinafres<br>Arroz de cenoura          |
| <b>Legumes/Salada</b> | Incorporados no prato                                       | Alface, tomate e pepino                      | Incorporados no prato  | Alface, tomate e cenoura                      | Incorporados no prato                                       |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época (3 variedades)                               | Fruta da época (3 variedades)                | Fruta da época (3 variedades)                                  | Fruta da época (3 variedades)                 | Fruta da época (3 variedades)                               |

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



## EMENTA MENSAL – SETEMBRO 2017

| SEMANA 3              | 2ª-feira<br>DIA 16   | 3ª-feira<br>DIA 17  | 4ª-feira<br>DIA 18  | 5ª-feira<br>DIA 19  | 6ª-feira<br>DIA 20   |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Sopa</b>           | Creme de cenoura e couve branca  | Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)                               | Sopa de nabo com feijão encarnado   | Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)        | Creme de legumes com alface  |
| <b>Prato</b>          | Arroz de pato  | Pescada à saloia com batatas e legumes salteados (Cenoura, feijão-verde e tomate) | Medalhões de porco com legumes (cenoura, pimento, tomate, azeitonas)<br>Massa com molho de tomate | Salmão grelhado com molho de limão<br>Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve) | Salada camponesa (grão-de-bico com ovo, batata, cenoura e couve)   |
| <b>Vegetariano</b>    | Arroz campestre no forno (tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal) | Salada quente de batata e lentilhas<br>Legumes salteados                          | Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas   | Curgete panada<br>Arroz de legumes (ervilha, cenoura e couve)                     | Grão salteado com alho francês, cenoura e alecrim<br>Batata cozida |
| <b>Legumes/Salada</b> | Salada colorida  | Cenoura, feijão-verde e tomate  | Incorporados no prato   | Incorporados no prato   | Alface e tomate  |
| <b>Sobremesa</b>      | Salada de frutas / Fruta   | Fruta da época (3 variedades)   | Fruta da época (3 variedades)   | Fruta da época (3 variedades)   | Fruta da época (3 variedades)                                      |

| SEMANA 4              | 2ª-feira<br>DIA 23  | 3ª-feira<br>DIA 24  | 4ª-feira<br>DIA 25                       | 5ª-feira<br>DIA 26   | 6ª-feira<br>DIA 27                            |
|-----------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Sopa</b>           | Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)      | Sopa de legumes com feijão branco   | Creme de abóbora com ervilhas            | Creme de couve branca e espinafres   | Sopa de brócolos                              |
| <b>Prato</b>          | Empadão de atum e legumes (Cenoura, ervilha e feijão-verde) | Bifinhos de peru com cogumelos<br>Massa                                     | Peixe estufado<br>Arroz                  | Massa a lavrador (feijão encarnado, carne de vaca, chouriço, cenoura e couve)    | Filetes de pescada (frito)<br>Arroz de tomate |
| <b>Vegetariano</b>    | Empadão de lentilhas  | Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde)<br>Massa | Estufado de ervilhas com seitan<br>Arroz | Massada de feijão encarnado (feijão encarnado, cenoura, tomate, pimento e couve) | Douradinhos de legumes<br>Arroz de tomate     |
| <b>Legumes/Salada</b> | Incorporados no prato                                       | Tomate e cenoura  | Alface, tomate e pepino                  | Incorporados no prato  | Couve e cenoura                               |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época (3 variedades)                               | Fruta da época (3 variedades)   | Fruta da época (3 variedades)            | Fruta da época (3 variedades)  | Crumble de maçã e pera / Fruta                |

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



## EMENTA MENSAL – SETEMBRO 2017

| SEMANA 5              | 2ª-feira<br>DIA 30                  | 3ª-feira<br>DIA 31   | 4ª-feira<br>DIA 1 | 5ª-feira<br>DIA 2                               | 6ª-feira<br>DIA 3                               |
|-----------------------|-------------------------------------|--|-------------------|---|---|
| <b>Sopa</b>           | Creme de cenoura e beterraba        | Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate) | <b>FERIADO</b>    | Sopa de couve lombarda                          | Creme de legumes                                |
| <b>Prato</b>          | Carne estufada à camponesa<br>Arroz | Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas)            |                   | Frango no forno com limão<br>Massa com ervilhas | Peixe à lagareiro com batatas e brócolos        |
| <b>Vegetariano</b>    | Caril de grão e legumes<br>Arroz    | Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)               |                   | Massa com molho de tomate, curgete e ervilhas   | Salada quente de batata e lentilhas<br>Brócolos |
| <b>Legumes/Salada</b> | Alface, tomate e couve roxa         | Alface, tomate e cenoura   |                   | Cenoura e beterraba                             | Incorporados no prato                           |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época (3 variedades)       | Fruta da época (3 variedades)                                      |                   | Fruta da época (3 variedades)                   | Fruta da época (3 variedades)                   |

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.