

## EMENTA

12-07-2021 A 18-07-2021

2ªF	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		SOPA DE NABOS
GERAL	Costelas guisadas com macarronete e couve	GERAL	Arroz de migas de arinca e salada
PASTOSA	Creme de massa com carne picada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de arroz com pescada com puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Febras de porco estufadas ao natural com massa e legumes	SEM SAL	Arinca estufada ao natural com arroz e legumes cozidos
3ªF	CALDO VERDE		SOPA DE LEGUMES
GERAL	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos	GERAL	Frango estufado com ervilhas e ovos escalfados com arroz e salada
PASTOSA	Creme de batata com pescada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de arroz com carne picada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Sardinha assada com batata cozida e legumes cozidos	SEM SAL	Frango estufado ao natural com arroz e legumes cozidos
4ªF	SOPA À PORTUGUESA		SOPA DE ALHO FRANCÊS
GERAL	Favas com entrecosto, arroz e salada	GERAL	Massada de peixe com delicias do mar e salada
PASTOSA	Creme de arroz com carne de porco, puré de legumes	PASTOSA	Creme de massa com frango, puré de cenoura e legumes
EM SAL	Entrecosto estufada ao natural com arroz e salada	SEM SAL	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos
5ªF	SOPA DE LEGUMES		CREME DE ESPINAFRES
GERAL	Pescada frita de cebolada com batata frita à rodela e couve cozida	GERAL	Carne de vaca estufada à primavera com arroz e salada
PASTOSA	Creme de batata com filete de pescada e puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de massa com carne de vaca, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Pescada cozida com batata cozida e legumes	SEM SAL	Carne de vaca estufada ao natural à primavera com arroz e salada
6ªF	SOPA DE COUVE COM MASSINHAS		CREME DE LEGUMES
GERAL	Tirinhas de peru estufadas com arroz de cenoura e salada	GERAL	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos
PASTOSA	Creme de arroz com filete de pescada e puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com filete de pescada e puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Tirinhas de peru estufadas ao natural com arroz de cenoura e salada	SEM SAL	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos
Sáb.	CREME DE ERVILHAS		SOPA DE CENOURA E COUVE BRANCA
GERAL	Salada russa com ovos e atum	GERAL	Carne de vaca guisada com esparguete e salada
PASTOSA	Creme de arroz com filetes de pescada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com carne de vaca, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Pescada cozida com batata cozida e legumes	SEM SAL	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e salada
Dom.	CANJA		SOPA DE REPOLHO
GERAL	Torresmos e salada	GERAL	Arroz de tentáculos de potas e salada
PASTOSA	Creme de arroz com carne picada e puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de arroz com filete de peixe e puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e legumes	SEM SAL	Potas estufadas ao natural com arroz e legumes

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, alho, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica

*Carolina Oliveira*

## EMENTA

19-07-2021 A 25-07-2021

2ªF	SOPA DE COUVE		CREME DE CENOURA E ESPINAFRES
GERAL	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada	GERAL	Carne de vaca estudados com esparguete e salada
PASTOSA	Creme de arroz com filete de pescada, puré de legumes	PASTOSA	Creme de massa com carne picada, puré de legumes
SEM SAL	Pescada grelhada com arroz de cenoura e legumes	SEM SAL	Carne de vaca estudados ao natural com esparguete e salada
3ªF	SOPA DE LEGUMES		SOPA DE ALHO-FRANCÊS
GERAL	Arroz de frango no forno e salada	GERAL	Caldeirada de peixe e salada
PASTOSA	Creme de massa com carne picada, puré de legumes	PASTOSA	Creme de massa com filete de pescada, puré de legumes
SEM SAL	Frango estufado ao natural com arroz e legumes cozidos	SEM SAL	Raia estufada ao natural com batata cozida e legumes cozidos
4ªF	SOPA DE COUVE LOMBARDA		SOPA DE BRÓCOLOS E CENOURA
GERAL	Red fish no forno c/ batata assada e legumes salteados	GERAL	Peito de galinha estufada à primavera com puré de batata e salada
PASTOSA	Creme de batata com filete de pescada, puré de legumes	PASTOSA	Creme de batata com carne picada, puré de legumes
EM SAL	Red fish grelhado com batata e legumes cozidos	SEM SAL	Peito de galinha estufada ao natural à primavera com batata cozida e salada
5ªF	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		SOPA DE ALFACE E LEGUMES
GERAL	Cozido Beirão	GERAL	Arroz de FRUTOS DO MAR com delícias do mar e salada
PASTOSA	Creme de massa com filete de pescada, puré de legumes	PASTOSA	Creme de massa com filete de pescada, puré de legumes
SEM SAL	Carne de porco cozida com batata cozida e legumes	SEM SAL	Salmão grelhado com arroz de cenoura e legumes cozidos
6ªF	SOPA DE LEGUMES		CREME DE ERVILHAS
GERAL	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e legumes	GERAL	Febras de porco estufado à primavera com esparguete e salada
PASTOSA	Creme de batata com filete de pescada, puré de legumes	PASTOSA	Creme de massa com filete de peixe, puré de legumes
SEM SAL	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e legumes	SEM SAL	Febras de porco estufadas ao natural à primavera com esparguete e salada
Sáb.	SOPA DE COUVE BRANCA		SOPA DE NABOS E CENOURA
GERAL	Pá no de porco no forno com arroz de cenoura e salada	GERAL	Migas de paloco com natas e salada
PASTOSA	Creme de arroz com carne picada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com filete de peixe, puré de legumes
SEM SAL	Pá no de porco ao natural forno com arroz de cenoura e salada	SEM SAL	Pescada cozida com batata cozida e legumes
Dom.	CALDO VERDE		CREME DE LEGUMES
GERAL	Carne de vaca na púcaro com batata cozida e legumes	GERAL	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada
PASTOSA	Creme de batata com carne picada e puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de arroz com filete de pescada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e legumes	SEM SAL	Peixe grelhado com arroz de cenoura e legumes cozidos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica

*Carolina Oliveira*

## EMENTA

26-07-2021 A 01-08-2021

2ªF	SOPA DE COUVE		CREME DE LEGUMES
GERAL	Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos	GERAL	Arroz de frango e legumes
PASTOSA	Creme de massa com frango, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de arroz com carne picada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Dourada grelhada com batata cozida e legumes cozidos	SEM SAL	Frango estufado ao natural com arroz e legumes
3ªF	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO		SOPA DE BRÓCOLOS E CENOURA
GERAL	Frango estufado com salsichas, esparguete e salada	GERAL	Pescada cozida com batata cozida, ovo e legumes cozidos
PASTOSA	Creme de massa com frango, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de esparguete com filetes de pescada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Esparguete com frango estufado ao natural e salada	SEM SAL	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
4ªF	SOPA DE COUVE LOMBARDA		CREME DE ALHO-FRANCÊS
GERAL	Abrótea no forno com batata assada e legumes cozidos	GERAL	Strogonoff de peito de galinha com arroz e salada
PASTOSA	Creme de batata com filetes de pescada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com carne picada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Abrótea no forno ao natural com batata assada e legumes cozidos	SEM SAL	Peito de galinha estufados ao natural com arroz e salada
5ªF	SOPA DE LEGUMES		SOPA DE ALFACE E LEGUMES
GERAL	Feijoada à transmontana	GERAL	Arinca estufada com batata cozida e legumes cozidos
PASTOSA	Creme de arroz com frango, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com filete de paloco, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Perna de frango no forno ao natural com arroz de cenoura e salada	SEM SAL	Arinca estufada ao natural com batata cozida e legumes cozidos
6ªF	SOPA DE COUVE		CREME DE ERVILHAS
GERAL	Solha frita com arroz de tomate e salada	GERAL	Febras de porco estufadas com macarronete e salada
PASTOSA	Creme de batata com filetes de pescada, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com peixe, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	SEM SAL	Febras de porco estufadas ao natural com macarronete e salada
Sáb.	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		SOPA DE NABOS E CENOURA
GERAL	Carne de vaca estufada à primaveril com esparguete e salada	GERAL	Empadão de peixe e salada
PASTOSA	Creme de massa com carne de vaca, puré de cenoura e legumes	PASTOSA	Creme de batata com filete de pescada, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Carne de vaca estufada ao natural à primaveril com esparguete e salada	SEM SAL	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes
Dom.	CREME DE ERVILHAS		CREME DE LEGUMES
GERAL	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada	GERAL	Potas estufadas com batata cozida e legumes cozidos
PASTOSA	Creme de arroz c/ carne picada, puré de cenoura e couve roxa	PASTOSA	Creme de batata com filete de paloco, puré de cenoura e legumes
SEM SAL	Perna de peru no forno ao natural com arroz de cenoura e salada	SEM SAL	Potas estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Com o conhecimento da Diretora Técnica Carolina Oliveira