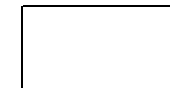


EMENTA I

03 a 09 de junho de 2024

2ª FEIRA 03/jun	3ª FEIRA 04/jun	4ª FEIRA 05/jun	5ª FEIRA 06/jun	6ª FEIRA 07/jun	SÁBADO 08/jun	DOMINGO 09/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Repolho com cenoura F.T.S.35	Grão com agrião F.T.S.7/ agrião F.T.S.1	Sopa de alho francês F.T.S. 15	Caldo verde F.T.S.2	Espinafres F.T.S.4	Sopa de feijão à camponesa F.T.S. 19/ Couve F.T.S. 35	Sopa de feijão à camponesa F.T.S. 19/ Couve F.T.S. 35
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Caldeirada de peixe ⁴ (tintureira, raia, red fish e abótea) ⁴ com salada de alface	Carne de vaca estufada ¹⁰ com esparguete ¹⁰ e salada de alface e cenoura	Solha frita ^{2 4} com migas ² (couve, pão de milho e feijão)	Arroz à Valênciana ^{6 10} (rojões de porco, frango, ervilhas, salsichas ⁶) com salada de alface e pepino	Feijoada de tentáculo de pota ⁴ (feijão branco) com arroz branco e salada de alface	Peru assado no forno ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Peru assado no forno ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:
Caldeirada de peixe ⁴ (tintureira, raia, red fish e abótea) ⁴ com salada de alface	Carne de vaca estufada simples ¹⁰ com esparguete ¹⁰ e salada de alface e cenoura	Solha ⁴ no forno ao natural com migas ² (couve, pão de milho e feijão)	Arroz à Valênciana simples ¹⁰ (rojões de porco, frango e ervilhas) com salada de alface e pepino	Feijoada de tentáculo de pota ⁴ (feijão branco) com arroz branco e salada de alface	Peru assado no forno simples ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Peru assado no forno simples ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim flan ⁹ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época



EMENTA II

10 a 16 de junho de 2024

2ª FEIRA 10/jun	3ª FEIRA 11/jun	4ª FEIRA 12/jun	5ª FEIRA 13/jun	6ª FEIRA 14/jun	SÁBADO 15/jun	DOMINGO 16/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Feijão-verde à antiga F.T.S. 34	Sopa de feijão encarnado com espinafres F.T.S.37	Juliana F.T.S.13	Primavera F.T.S.46	Grão com couve F.T.S.3	Agrião F.T.S.1	Agrião F.T.S.1
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Bolonhesa de atum (atum e esparguete) ^{1 2 4} com salada de alface e pepino	Panados de frango fritos ¹ ² com arroz de cenoura e salada de alface	Salada de grão com bacalhau ovo cozido ^{1 4} e salada de alface	Frango assado no forno ¹⁰ com e salada de alface, couve roxa e pepino	Perca do nilo à lagareiro ⁴ (perca do nilo ⁴ com batata a murro) com couve lombarda	Arroz de aves ^{1 6 10} (frango, peru, chouriço ⁶ ¹⁰) com salada de alface e tomate	Arroz de aves ^{1 6 10} (frango, peru, chouriço ⁶ ¹⁰) com salada de alface e tomate
Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:
Bolonhesa de pescada simples (pescada e esparguete) ^{1 2 4} com salada de alface e pepino	Panados de frango no forno ^{1 2} com arroz de cenoura e salada de alface	Salada de grão com bacalhau ovo cozido simples ^{1 4} e salada de alface	Frango assado no forno simples ¹⁰ com arroz cenoura e salada de alface, couve roxa e pepino	Perca do nilo à lagareiro simples ⁴ (perca do nilo ⁴ com batata a murro) com couve lombarda	Arroz de aves simples ¹ (frango e peru) com salada de alface e tomate	Arroz de aves simples ¹ (frango e peru) com salada de alface e tomate
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Leite creme ⁸ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época

A Nutricionista

Célia Dias O229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Alpo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremeço 12- Sementes de sesamo

Estimado cliente caso tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique e questione se existe alguma dessas substâncias ou produtos na nossa ementa.

EMENTA III

17 a 23 de junho de 2024

2ª FEIRA 17/jun	3ª FEIRA 18/jun	4ª FEIRA 19/jun	5ª FEIRA 20/jun	6ª FEIRA 21/jun	SÁBADO 22/jun	DOMINGO 23/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Juliana de legumes F.T.S.20	Feijão branco com espinafres F.T.S.44	Nabiça F.T.S. 8	Creme de cenoura F.T.S.23	Caldo verde F.T.S.2	Espinafres F.T.S.8	Espinafres F.T.S.8
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Filetes de pescada fritos ¹ ² e ⁴ com arroz de tomate e salada de alface e pepino	Frango ¹⁰ estufado com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Abrótea ⁴ cozida com ovo ¹ cozido, batata, cenoura e brócolos	Feijoada à transmontana ² e ⁶ ¹⁰ (rojões de porco ¹⁰ , farinheira ² , chouriço ⁶ e ¹⁰ , moura ⁶ , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda)	Red fish assado no forno ⁴ com batata assada e salada de alface e tomate	Costeletas de porco mistas estufadas com molho de tomate ¹⁰ com massa laçarote ¹ e ² e salada de alface e tomate	Costeletas de porco mistas estufadas com molho de tomate ¹⁰ com massa laçarote ¹ e ² e salada de alface e tomate
Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:
Filetes no forno ao natural ⁴ com arroz de tomate e salada de alface	Frango ¹⁰ estufado simples com esparguete ¹ ² e salada de alface e tomate	Abrótea ⁴ cozida com ovo ¹ cozido, batata, cenoura e brócolos	Feijoada à transmontana simples ¹⁰ (rojões de porco ¹⁰ , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda)	Red fish assado no forno ao natural ⁴ com puré de batata ⁷ e salada de alface e tomate	Costeletas de porco mistas estufadas simples ¹⁰ com massa laçarote ¹ e ² e salada de alface e tomate	Costeletas de porco mistas estufadas simples ¹⁰ com massa laçarote ¹ e ² e salada de alface e tomate
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ¹ e ⁵ e ⁷ ¹⁰ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

EMENTA IV

24 a 30 de junho 2024

2ª FEIRA 24/jun	3ª FEIRA 25/jun	4ª FEIRA 26/jun	5ª FEIRA 27/jun	6ª FEIRA 28/jun	SÁBADO 29/jun	DOMINGO 30/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Couve F.T.S.35	Feijão encarnado com espinafres F.T.S.37	Sopa de peixe ⁴ F.T.S.32	Agrião F.T.S.1	Feijão frade com nabiça F.T.S.70	Feijão-verde F.T.S.5	Feijão-verde F.T.S.5
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Salada de feijão frade com atum ⁴ com ovo ¹ (com cebola e salsa picada) com salada de alface	Perna de peru assado no forno ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e	Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida, cenoura e couve lombarda	Esparguete à bolonhesa de aves ¹ e ² ¹⁰ com salada de alface e pepino	Carapau ⁴ grelhado com arroz de grelos e salada de alface	Jardineira de frango ¹⁰ (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Jardineira de frango ¹⁰ (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)
Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:	Dieta:
Salada de feijão frade com atum com ovo (com cebola e salsa picada) ¹ e ⁴ com salada de alface	Perna de peru assado no forno simples ¹⁰ com arroz de cenoura e salada de alface e	Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida, cenoura e couve lombarda	Esparguete à bolonhesa de aves simples ¹ e ² ¹⁰ com salada de alface e pepino	Carapau ⁴ grelhado com arroz de grelos e salada de alface	Jardineira de frango simples ¹⁰ (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão- verde)	Jardineira de frango simples ¹⁰ (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão- verde)
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce ⁷ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista

Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo

Estimado cliente caso tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique e questione se existe alguma dessas substâncias ou produtos na nossa ementa.