

#### SEGUNDA-FEIRA | 04 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO	
	<b>Prato</b>	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA	
<b>Lanche</b> CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar) 1,7			
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO	
	<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE FRANGO	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	<b>Sobremesa</b>	AMEIXA	



#### TERÇA-FEIRA | 05 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Prato</b>	BIFANAS DE CEBOLADA COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	7
	<b>Dieta</b>	BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	<b>Sobremesa</b>	PERA	
<b>Lanche</b> CHÁ + PÃO COM QUEIJO 1,7			
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Prato</b>	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, ARROZ BRANCO E SALADA	6,14
	<b>Dieta</b>	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	14
	<b>Sobremesa</b>	ANANÁS	

#### QUARTA-FEIRA | 06 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	PERCA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4
	<b>Dieta</b>	PERCA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	BANANA	
<b>Lanche</b> IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA 1,7			
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, BATATA COZIDA E LEGUMES	3
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	<b>Sobremesa</b>	KIWI	

#### QUINTA-FEIRA | 07 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	<b>Prato</b>	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E LEGUMES	1
	<b>Dieta</b>	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E LEGUMES	1
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ	
<b>Lanche</b> CHÁ + PÃO COM FIAMBRE 1,6,7,12			
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	<b>Prato</b>	ARROZ DE PEIXE COM SALADA	4
	<b>Dieta</b>	ARROZ SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	UVAS	

#### SEXTA-FEIRA | 08 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	<b>Prato</b>	FILETES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	<b>Dieta</b>	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	<b>Sobremesa</b>	TANGERINA	
<b>Lanche</b> SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO 1,7			
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	<b>Prato</b>	VITELA ESTUFADA COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	VITELA GRELHADA COM MASSA E SALADA	1
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ ASSADA	

#### SÁBADO | 09 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE LOMBARDA	
	<b>Prato</b>	POTA À LAGAREIRO	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E SALADA MISTA	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE LOMBARDA	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	

#### DOMINGO | 10 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA COM COENTROS	
	<b>Prato</b>	FEIJOADA À TRANSMONTANA	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERÚ COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / LEITE CREME	
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA COM COENTROS	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / LEITE CREME	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA   11 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
	<b>Prato</b>	FRANGO DE FRICASSÉ COM MASSA E SALADA	1,3,7	
	<b>Dieta</b>	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
LANCHE	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
JANTAR	<b>Prato</b>	CALDEIRADA DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	CALDEIRA SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ COZIDA		
TERÇA-FEIRA   12 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES	3,4	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA VEGETAL; BANANA		
LANCHE	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
JANTAR	<b>Prato</b>	COSTELETAS DE PORCO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	COSTELETAS DE PORCO GRElhADAS COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	AMEIXA		
QUARTA-FEIRA   13 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE		
	<b>Prato</b>	ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRElhADO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
LANCHE	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELOADA	1,7	
	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE		
JANTAR	<b>Prato</b>	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7	6,12
	<b>Dieta</b>	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
	<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		
QUINTA-FEIRA   14 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DA HORTA (FEIJÃO MANTEIGA, REPOLHO E CENOURA)		
	<b>Prato</b>	PESCADA COM BATATA COZIDA, LEGUMES E OVO		
	<b>Dieta</b>	PESCADA COM BATATA COZIDA, LEGUMES E OVO		
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		
LANCHE	<b>Lanche</b>	----		
	<b>Sopa</b>	SOPA DA HORTA (FEIJÃO MANTEIGA, REPOLHO E CENOURA)		
JANTAR	<b>Prato</b>	----		
	<b>Dieta</b>	----		
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		
SEXTA-FEIRA   15 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
	<b>Prato</b>	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA C/ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER DE PERU GRElhADO C/ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA	7	
LANCHE	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
JANTAR	<b>Prato</b>	PESCADA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	UVAS		
SÁBADO   16 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU		
	<b>Prato</b>	BACALHAU COM NATAS		
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA E CENOURA COZIDA		
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU		
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   17 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE / SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	<b>Prato</b>	ENSOPADO DE BORREGO COM BRÓCOLOS		
	<b>Dieta</b>	ENSOPADO DE BORREGO COM BRÓCOLOS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE / SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		



SEGUNDA-FEIRA   18 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA		
	<b>Prato</b>	BACALHAU COM NATAS E LEGUMES	1,4,7	
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA		
	<b>Prato</b>	CUBOS DE FRANGO ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Dieta</b>	CUBOS DE FRANGO ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA		
<b>Sobremesa</b>	AMEIXA			
TERÇA-FEIRA   19 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	<b>Prato</b>	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA, MASSA E SALADA	1,10	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	PERA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	<b>Dieta</b>	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
<b>Sobremesa</b>	ANANÁS			
QUARTA-FEIRA   20 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	<b>Prato</b>	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	<b>Prato</b>	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1	
<b>Sobremesa</b>	KIWI			
QUINTA-FEIRA   21 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Dieta</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	<b>Prato</b>	SALMÃO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	UVAS			
SEXTA-FEIRA   22 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS		
	<b>Prato</b>	FILETES DE PESCADA À PORTUGUESA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	1,3,4	
	<b>Dieta</b>	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4	
	<b>Sobremesa</b>	TANGERINA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS		
	<b>Prato</b>	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ ASSADA			
SÁBADO   23 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO		
	<b>Prato</b>	CARAPAU C/MOLHO À ESPANHOLA C/BATATA COZIDA, SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	<b>Dieta</b>	CARAPAU GRELHADOS C/BATATA COZIDA, SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   24 DE MAIO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE REPOLHO		
	<b>Prato</b>	RANCHO À MINHOTA		
	<b>Dieta</b>	PERÚ ESTUFADO SIMPLES C/MASSA E SALADA DE ALFACE E TOMATE		
	<b>Sobremesa</b>	ARROZ DOCE		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE REPOLHO		
	<b>Sobremesa</b>	ARROZ DOCE		



SEGUNDA-FEIRA   25 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE NABIÇAS		
	<b>Prato</b>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE NABIÇAS		
	<b>Prato</b>	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ COZIDA			
TERÇA-FEIRA   26 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, MASSA E SALADA	1,6	
	<b>Dieta</b>	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, MASSA E SALADA	1	
<b>Sobremesa</b>	AMEIXA			
QUARTA-FEIRA   27 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	<b>Prato</b>	ALMÔNDEGAS MISTAS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
JANTAR	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	ANANÁS			
QUINTA-FEIRA   28 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	<b>Dieta</b>	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
	<b>Sobremesa</b>	GELATINA VEGETAL; BANANA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	<b>Prato</b>	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7	6,12
	<b>Dieta</b>	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
<b>Sobremesa</b>	KIWI			
SEXTA-FEIRA   29 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	<b>Prato</b>	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E/OU BATATA FRITA E SALADA		
	<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	PERA	7	
JANTAR	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	<b>Prato</b>	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	UVAS			
SÁBADO   30 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA		
	<b>Prato</b>	PASTEIS DE BACALHAU C/ARROZ DE FEIJÃO E SALADA MISTA		
	<b>Dieta</b>	PESCADA C/ERVAS AROMÁTICAS, ARROZ BRANCO E SALADA MISTA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   31 DE MAIO			Alergénios Contém Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	<b>Prato</b>	PERNAS DE FRANGO ASSADAS C/BATATA À PADEIRO, SALADA DE ALFACE, MILHO E NABO RALADO		
	<b>Dieta</b>	PERNAS DE FRANGO ASSADO SIMPLES C/BATATA COZIDA, SALADA DE ALFACE, MILHO E NABO RALADO		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA		

