

✓ Verificado  
15/10/2022  
ES



# Ementa

24 a 28 de Outubro de 2022

2ª.Feira	Sopa	Minestrone(1)(3)
	Geral	Lombinhos de pescada no forno c/ tomate, azeite e ervas aromáticas(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(12)(14) c/ Arroz branco
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ molho de legumes(1)(9)(12), Massa fusilli(1)(3) e Brócolos cozidos
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
3ª.Feira	Sopa	Abóbora c/ agrião
	Geral	Carne de porco assada c/ ananás(1)(12), Arroz de cenoura
	Dieta	Solha grelhada(2)(4)(14) c/ Batatas e Couves de bruxelas cozidas
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
4ª.Feira	Sopa	Grão c/ couve portuguesa
	Geral	Lasanha vegetariana (c/ espinafres, cenoura e alho frances)(1)(3)(7)(9)(12)
	Dieta	Perna de frango estufada simples(1)(12) c/ Arroz de cenoura(7) e Lombardo cozido
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
5ª.Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Feijoada à Brasileira (c/ feijão preto, carne de porco, enchidos, farinha de mandioca), Arroz branco(1)(3)(6)(7)(12)
	Dieta	Salmão assado simples(2)(4)(12)(14) c/ Batatas coradas e Couve flor cozidas
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
6ª.Feira	Sopa	Alho francês <sup>(9)</sup>
	Geral	Abrótea à Gomes de Sá (c/ Batata aos cubos e ovo cozido aos pedaços, salsa)(2)(3)(4)(14), feijão verde cozido
	Dieta	Tirinhas de peru estufado ao natural, Arroz branco(7)
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

**Alergénios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

Verificado  
15/10/2022  
ES



# Ementa

31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

2ª. Feira	Sopa	Espinafres(9)
	Geral	Chilli à Mexicana (carne de vitela picada estufada em molho de tomate c/ feijão vermelho)(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12) c/ Arroz(7)
	Dieta	Abrótea estufada simples(2)(4)(12)(14) c/ Batatas e Couves de bruxelas cozidas
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª. Feira	Sopa	
	Geral	<i>Dia de Todas as Santas</i>
	Dieta	
	Sobr	
4ª. Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo
	Geral	Rancho vegetariano (c/ grão de bico, massa, legumes)(1)(3)(9)(12)
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural(1)(12), Arroz de cenoura(7)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª. Feira	Sopa	Canja de galinha (c/ massinhas)(1)(3)
	Geral	Paella de frutos do mar (c/ pota, abrótea, miolo de mexilhão e camarão)(1)(2)(3)(4)(6)(7)(12)(14)
	Dieta	Jardineira simples de vitela (c/ batata, cenoura e feijão verde)(12)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades) e Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12)
6ª. Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Geral	Arroz de aves (frango e peru)(12)
	Dieta	Alhada de tintureira (estufada simples c/ alho e salsa)(1)(2)(4)(12)(14), Batatas cozidas
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

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

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

19/10/2022  
ca



# Ementa

7 a 11 de Novembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ salsa
	Geral	Potas estufadas em molho de tomate(1)(2)(4)(12)(14), Arroz(7)
	Dieta	Escalopes de vaca grelhados(12) c/ Massa lacinhos(1)(3) e Couve flor cozida
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Grão c/ hortelã
	Geral	Ervilhas estufadas c/ carne de porco, enchidos(1)(3)(6)(7)(12), Arroz branco(7)
	Dieta	Carapau grelhado(2)(4)(14) c/ Batatas e Couves de bruxelas cozidas
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Couve coração
	Geral	Salmão assado(2)(4)(12)(14) c/ batatas cozida
	Dieta	Bifes de frango grelhados c/ ervas aromáticas(12), Arroz de cenoura(7) e Brócolos cozidos
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Alho francês(9)
	Geral	Bolonhesa de soja fina (soja fina estufada em molho de tomate c/ massa espiral)(1)(3)(6)(8)(11)(12)
	Dieta	Pescada estufada ao natural com molho de cenoura(2)(4)(12)(14) c/ Batatas cozidas
	Sobr	Fruta da época (3 variedades) OU Pudim Flan(1)(3)(7)
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (opção de chouriço)(1)(3)(6)(7)(12)
	Geral	Fevera de porco grelhada c/ Arroz branco
	Dieta	Badejo cozido c/ todos (ovo, cenoura, couve e batatas)(2)(3)(4)(14)
	Sobr	Fruta e castanhas assadas

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

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

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

Verificada  
13/10/2022  
E



# Ementa

14 a 18 de Novembro de 2022

2ª. Feira	Sopa	Creme de legumes c/ verduras(9)
	Geral	Lasanha de carne de vaca picada(1)(3)(6)(7)(12)
	Dieta	Arroz simples de lulas c/ cenoura aos cubos(2)(4)(14)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª. Feira	Sopa	Creme de alface
	Geral	Solha frita(1)(2)(3)(4)(12)(14), Arroz de feijão
	Dieta	Frango assado simples(1)(12) c/ Batata corada e Feijão verde cozido
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
4ª. Feira	Sopa	Couve lombarda
	Geral	Almôndegas estufadas simples(1)(6)(9)(10)(12) c/ Massa espiral(1)(3) e Couve flor cozida
	Dieta	Pescada cozida c/ todos (Pescada cozida c/ ovo, batata, cenoura e couve cozidos) (2)(3)(4)(14)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª. Feira	Sopa	Ervilhas
	Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (desfiado c/ batata e ovo cozidos, azeitonas e salsa) (2)(3)(4)(13)(14)
	Dieta	Perna de frango estufada simples(1)(12) c/ Arroz de cenoura(7) e couve lombarda cozida
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
6ª. Feira	Sopa	Feijão verde
	Geral	Jardineira de soja (Soja fina estufada c/ batatas cozidas aos cubos, ervilhas e cenoura)(1)(6)(8)(11)
	Dieta	Arroz de abrótea(2)(4)(14) c/ brocolos cozidos
	Sobr	Fruta da época (3 variedades) ou Leite creme(3)(7)(12)

Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Verificado  
28/10/2022  
B



# Ementa

21 a 25 de Novembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Alho francês(9)
	Geral	Badejo no forno c/ crosta de broa aromática(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14), Batatas assadas
	Dieta	Arroz simples de frango c/ legumes(9)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Creme de curgete c/ salsa
	Geral	Empadão de ervilhas c/ curgete e cogumelos(1)(3)(6)(7)(8)(12)
	Dieta	Massinha simples de tintureira(1)(2)(3)(4)(14), brócolos cozidos
	Sobr	Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12) ou Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Minestrone(1)(3)
	Geral	Lulas salteadas c/ cebola, pimentos, cenoura e cogumelos(12)(14), Arroz branco(7)
	Dieta	Tirinhas de peru estufadas simples c/ legumes(1)(9)(12), Batata cozida e Feijão verde cozido
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ espinafres(9)
	Geral	Alheira no forno(1), Batata e grelos cozidos
	Dieta	Lombinhos de pescada estufados simples(1)(2)(4)(12)(14) c/ Arroz(7) e Hortaliça cozida
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Couve flor
	Geral	Abrótea no forno à Provençal (c/ ovo cozido ralado)(2)(3)(4)(12)(14), Arroz de cenoura(7)
	Dieta	Rolo de carne de vaca assado simples(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12) c/ Massa fusilli(1)(3) e Cenoura cozida
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)

Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.

**Alergénios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Verificado  
13/11/2022  
SL



## Ementa

28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022

2ª. Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ vegetais(9)
	Geral	Peru assado c/ rodela de laranja, Massa espiral(1)(3)
	Dieta	Arroz simples de pescada e camarão(2)(4)(14), feijão verde cozido
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
3ª. Feira	Sopa	Couve portuguesa
	Geral	Bacalhau c/ natas(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(12)(14)
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural c/ ervilhas, cenoura e Massa penne(1)(3)(12)
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades) ou Pudim Flan(1)(3)(7)
4ª. Feira	Sopa	Juliana de legumes(9)
	Geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco ao alho, salsa, pickles e batata frita)(7)(12)
	Dieta	Carapau grelhado(2)(4)(14) c/ Batatas e Couve flor cozidas
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)
5ª. Feira	Sopa	
	Geral	<i>Dia da Restauração da Independência</i>
	Dieta	
	Sobr.	
6ª. Feira	Sopa	Alho francês(9)
	Geral	Bifinhos de porco c/ molho de cogumelos(1)(7)(12), Arroz de sultanas(5)(7)(8)(12)
	Dieta	Abrótea cozida(2)(4)(14) c/ Batatas e Lombardo cozidas
	Sobr.	Fruta da época (3 variedades)

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

**Alergénios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

15/10/2022  
A



# Ementa

5 a 9 de Dezembro de 2022

2ª.Feira	Sopa	Caldo verde (opção de chouriço)(1)(3)(6)(7)(12)
	Geral	Bacalhau à Fiorentina (c/ batata cozida as rodelas, espinafres, molho béchamel, queijo e pão ralado)(1)(2)(4)(7)(9)(12)(14)
	Dieta	Tirinhas de peru estufadas simples c/ legumes(9)(12), Massa fusilli(1)(3)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª.Feira	Sopa	Espinafres(9)
	Geral	Massa à Lavrador (carne de vitela, porco, fumeiro, macarronete, feijão vermelho e couve)(1)(3)(6)(7)(12)
	Dieta	Tintureira estufada em molho de cenoura(2)(4)(14), Batata e feijão verde cozidos
	Sobr	Leite creme(3)(7)(12) ou Fruta da época (3 variedades)
4ª.Feira	Sopa	Couve flor
	Geral	Arroz de marisco(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)
	Dieta	Jardineira simples de aves (c/ batatas aos cubos, frango, peru, ervilhas e cenoura)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª.Feira	Sopa	
	Geral	<i>Dia da Imaculada Conceição</i>
	Dieta	
	Sobr	
6ª.Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Geral	Badejo assado c/ pimentos (2)(4)(14), Arroz de ervilhas
	Dieta	Feveras de porco estufadas em molho de tomate(12), batatas cozidas e brocolos cozidos
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

**Alergénios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

19/12/2022  
E



# Ementa

12 a 16 de Dezembro de 2022

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Geral	Ovos mexidos c/ espinafres e cogumelos(3)(9)(12), Arroz c/ ervilhas, milho e cenoura
	Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12), Massa lacinhos salteada c/ azeitonas e óregãos(1)(3)(13)
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Grão c/ hortelã
	Geral	Lasanha de atum(1)(3)(4)(7)(12)
	Dieta	Bife de peru grelhado, Batatas coradas e brócolos cozidos
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Caldo verde (opção de chouriço)(1)(3)(6)(7)(12)
	Geral	Arroz à Transmontana (c/ carne de porco, couve e feijão vermelho) (1)(3)(6)(7)(12)
	Dieta	Badejo cozido(2)(4)(14) c/ Batata e feijão verde cozidos
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Alho francês(9)
	Geral	Empadão de pescada em molho de tomate e cenoura (1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(12)(14)
	Dieta	Coxa de frango assado ao natural c/ ervas aromáticas, Arroz branco
	Sobr	Fruta da época (3 variedades) ou Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12)
6ª Feira	Sopa	Creme de alface
	Geral	Francesinha (c/ pão de forma, hamburguer de aves, fiambre e queijo)(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12), Batatas fritas
	Dieta	Abrótea estufada ao natural(2)(4)(14), Massa laços cozida e couve flor cozida
	Sobr	Fruta da época (3 variedades)

*Por imposição de mercado, a ementa poderá ser sujeita a alterações.*

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

**Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**