

Verificado  
3/02/2023  
EA



## Ementa

13 a 19 de Fevereiro de 2023

2ª Feira	Sopa jantar	Cenoura c/ legumes(9)
	Jantar	Rolo de carne assado ao natural(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa jantar	Canja de galinha (1)(3)
	Jantar	Bolinhos de bacalhau(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14) c/ Arroz de tomate, cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Couve Flor
	Jantar	Arroz de aves (c/ frango, peru e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Jantar	Pescada estufada em molho de tomate(2)(4)(14), batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feij	Sopa	Cenoura e couve-coração
	Jantar	Arroz c/ carne de porco aos cubos, cenoura e couve lombarda)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Lombarda
	Almoço	Jardineira de novilho (c/ batatas aos cubos, cenoura e ervilhas)(1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Abóbora c/ salsa
	Jantar	Bacalhau cozido c/ todos (c/ ovo cozido, batata e couve branca)(2)(3)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e Doces de Natal
Domingo	Sopa almoço	Pencas
	Almoço	Coxa de peru assada ao natural(12) com Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Juliana
	Jantar	Massinha de atum(1)(3)(4)(6)(14)
	Sobremesa	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.

Verificado  
3/02/2023  
E



## Ementa

20 a 26 de Fevereiro de 2023

2ª Feira	Sopa	Brócolos
	Jantar	Arroz à Marinheiro (c/ potas, pescada, abrótea, mexilhão, ameijoas) (1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Couve flor
	Almoço	Macarronada de carnes (macarronete c/ carne de porco e vitela estufadas) e legumes (1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa	Nabiças
	Jantar	Pescada cozida(2)(4)(14), Batatas e Hortalíça cozidas
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Juliana
	Jantar	Salmão grelhado(2)(4)(14) c/ molho verde, batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (c/ opção de chouriço)(1)(3)(6)(7)(12)
	Jantar	Frango estufado à Caçador (estufado c/ bacon) (1)(3)(6)(7)(12), Arroz seco
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura
	Jantar	Massinha de pescada e delícias do mar (c/ massa macarronete) (1)(2)(3)(4)(6)(9)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Minestrone(1)(3)
	Almoço	Feijoada à Transmontana (c/ feijão vermelho e carne de vaca, porco e fumeiro)(1)(3)(6)(7)(12), Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Couve-flor
	Jantar	Bacalhau à Gomes de Sá (desfiado c/ batata cozida aos cubos, ovo e salsa)(2)(4)(13)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e Doces de Natal
Domingo	Sopa almoço	Espinafres
	Almoço	Lombo de porco assado(12) com arroz e batata assada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Feijão-verde
	Jantar	Bife de vaca grelhado c/ molho de cogumelos(7)(12) e Arroz branco
Sobremesa	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) Alpo; (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  
5/02/2023  
ES



## Ementa

27 de Fevereiro a 5 de Março de 2023

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Jantar	Feveras de porco estufadas ao natural c/ Arroz de feijão vermelho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Jantar	Caldeirada de peixes (salmão, pescada, delícias do mar) (1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Jantar	Espetada de peru no forno(1)(3)(6)(7)(12) com Batata corada e legumes
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Lavrador
	Jantar	Arroz de marisco com salsa(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Nabiças
	Jantar	Hamburguer de vaca grelhado c/queijo(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12) c/ Massa lacinhos salteada(1)(3)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Caldo verde (1)(3)(6)(7)(12)
	Almoço	Frango de Churrasco(12), Arroz de ervilhas e salada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Ervilhas
	Jantar	Salada russa com atum (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)(3)(4)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa almoço	Nabos
	Almoço	Feijoada à Beirã (c/ feijão branco, carne de porco, vitela e fumeiro, cenoura e couve coração) (1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Brócolos
	Jantar	Abrótea grelhada(2)(4)(14) c/ batata cozida e couve-flor
	Sobremesa	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.**

✓ Verificado  
9/2/2023  
EL



## Ementa

6 a 12 de Março de 2023

2ª Feira	Sopa	Grelas
	Jantar	Filetes de pescada no forno(2)(4)(14), Arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Jantar	Feveras de porco ao alho(12), Massa laços salteada c/ ervas aromáticas e cenoura(1)(3)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Nabiças
	Jantar	Salmão grelhado c/ rodela de limão(2)(4)(14), Arroz de feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Jantar	Perna de peru assada(12) com Massa fusilli salteada c/ ervas aromáticas(1)(3)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Jantar	Solha no forno(2)(4)(14) c/ Arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Couve-coração
	Almoço	Rancho (grão de bico, massa, carne de porco, vitela e fumeiro)(1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Couve lomabarda
	Jantar	Bolinhos de bacalhau(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14), Arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa almoço	Pencas
	Almoço	Pá de porco assada c/ ameixa(12), Arroz de brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Creme de cenoura
	Jantar	Medalhões de pescada estufados(2)(4)(14) c/ batata cozida
	Sobremesa	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Verificado  
3/02/2023  
E



## Ementa

13 a 19 de Março de 2023

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Jantar	Massa de vitela c/ cenoura(1)(3)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Jantar	Arroz à Marinheiro (c/ potas, pescada, abrótea, mexilhão, ameijoas)(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Couve lombarda
	Jantar	Moelinhas estufadas(12), Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Creme de alface
	Jantar	Salmão grelhado(2)(4)(14) c/ Batata corada e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Cenoura e couve-coração em juliana
	Jantar	Febra de porco grelhada(12), Arroz branco e feijão preto guisado (1)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Grelas
	Almoço	Rojões à Portuguesa (rojões salteados c/ batata frita aos cubos, arroz e azeitonas) (12)(13)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Creme de cenoura
	Jantar	Saladinha de grão de bico com pescada, ovo cozido, delícias do mar, cenoura, ervilhas e feijão verde (1)(2)(3)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa almoço	Brócolos
	Almoço	Novilho à Primavera (estufado c/ ervilhas e cenoura) (12), Arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Creme de couve-flor
	Jantar	Massa de bacalhau c/ pimento(1)(2)(3)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

**Alergenios:** (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.

Verificado  
08/02/2023  
ES



## Ementa

20 a 26 de Março de 2023

2ª Feira	Sopa jantar	Canja de galinha(1)(3)
	Jantar	Badejo estufado em molho de tomate(2)(4)(14), Batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa jantar	Grão c/ espinafres(9)
	Jantar	Frango assado c/ laranja(12) c/ Batata assada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Couve Flor
	Jantar	Arroz de marisco com salsa(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Grão c/ couve lombarda
	Jantar	Massa à napolitana (c/ vitela estufada, cenoura, ervilhas e macarronete)(1)(3)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Couve-coração
	Jantar	Pescada assada ao natural(2)(4)(14) c/ batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Nabiças
	Almoço	Massa à Bolonhesa (massa penne e carne de vaca picada estufada) (1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Couve flor e abóbora
	Jantar	Arroz de lulas c/ cenoura aos cubos(2)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa almoço	Alho-francês
	Almoço	Pá de porco assada c/ laranja(12), Batata assada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Feijão verde
	Jantar	Rissois de pescada(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14) c/ Arroz de tomate
	Sobremesa	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**

Verificado  
8/2/2023  
CS



## Ementa

27 de Março a 2 de Abril de 2023

2ª Feira	Sopa jantar	Minestrone(1)(3)
	Jantar	Massa espiral c/ carne picada(vitela) estufada(1)(3)(6)(7)(8)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa jantar	Couve coração e cenoura em juliana
	Jantar	Pescada cozida c/ todos(2)(3)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Jantar	Alheira(1) no forno, Arroz de grelos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Jantar	Massinha de atum e espinafres(1)(3)(4)(6)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Jantar	Arroz de aves (c/ frango, peru desfiados), feijão verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Lavrador
	Almoço	Feijoada à Transmontana (c/ feijão vermelho, carne de porco, vitela, fumeiro, cenoura e couve)(1)(3)(6)(7)(12)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Creme de alface
	Jantar	Arroz à Marinheiro (c/ potas, pescada, abrótea, mexilhão, ameijoia) (1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Domingo	Sopa almoço	Nabiças
	Almoço	Coxa de peru assado(12) com Arroz de açafrão e batata assada
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa jantar	Creme de curgete e cenoura
	Jantar	Carapau grelhado(2)(4)(14), Arroz de tomate
Sobremesa	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  
8/02/2023  
E



## Ementa

3 a 9 de Abril de 2023

2ª Feira	Sopa	Grelos
	Jantar	Meia desfeita de bacalhau (grão de bico, batata cozida, bacalhau desfeito e azeitonas)(2)(4)(13)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª Feira	Sopa	Canja de galinha(1)(3)
	Jantar	Feveras de porco grelhadas c/ Arroz de feijão vermelho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª Feira	Sopa	Nabo
	Jantar	Arroz de lulas(12)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Jantar	Massinha cotovelos com tirinhas de peru estufado e ervilhas(1)(3)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Creme de alface
	Almoço	Rojões à Portuguesa (rojões salteados c/ batata frita aos cubos, arroz e azeitonas)(12)(13)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª Feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda
	Jantar	Salmão grelhado(2)(4)(14) batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa almoço	Brócolos
	Almoço	Almôndegas mistas estufadas(1)(6)(9)(10), Massa fusilli
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sábado	Sopa jantar	Couve-flor
	Jantar	Saladinha de batata com atum, ovo cozido, delícias do mar, cenoura, ervilhas e feijão verde (1)(2)(3)(4)(14)
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa almoço	Espinafres
	Almoço	Vitela assada c/ Arroz branco e grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Domingo	Sopa jantar	Abóbora e curgete
	Jantar	Medalhões de pescada estufados(2)(4)(14) c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.