



	Almoço	Jantar
Segunda	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹² Omolete simples c/ arroz de cenoura e Salada de alface, tomate e milho ^{1,5,6,12} Fruta da época	Sopa de Nabijas Solha no forno c/ batata cozida e juliana de repolho e cenoura salteada ⁴ Fruta da época
Terça	Sopa de Brócolos Bolonesa de atum c/ salada de alface e pepino ^{1,4} Fruta da época	Sopa de courgette e cenoura Coxas de frango no forno c/ arroz branco e feijão verde cozido Fruta da época
Quarta	Sopa de Alho francês Carne vaca estufada / cogumelos (tomate, beringela) e puré de batata c/ brócolo cozido ^{7,12} Fruta da época	Sopa de c. coração Rissóis de pescada c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,12} Fruta da época
Quinta	Sopa de Repolho Arroz à Valenciana de lulas c/ salada de alface e cenoura ¹⁴ Salada de fruta	Sopa de Couve flor e cenoura Costeleta grelhada c/ massa espiral e c. coração salteada ^{1,5,6} Fruta da época
Sexta	Caldo verde Alheira c/ batata cozida e feijão verde cozido Fruta da época	Sopa de Nabo Massada de peixe (tomate, pimento, coentros) ^{1,4} Fruta da época
Sábado	Sopa de Feijão verde Arroz de pescada e Salada de alface e cebola ⁴ Fruta da época	
Domingo	Sopa de cenoura Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido e esparregado de espinafres ^{1,5,6} Fruta da época	

ALÉRGICOS : 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo
10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

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