



Ementa

Secundária

15 a 19 de abril



SEGUNDA FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}
	Legumes	Alface, cebola, tomate e couve roxa
	Vegetariano	Salada de feijão frade com legumes (alho francês, cenoura, couve lombarda) e batata
	Sobremesa	Fruta da época

TERÇA FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Lombo assado no forno com esparguete ^{1,12}
	Legumes	Esparregado de espinafres
	Vegetariano	Massa primaveril ^{1,12} (com feijão catarino, tomate cereja, ananás e azeitonas) com esparregado
	Sobremesa	Fruta da época

QUARTA FEIRA	Sopa	Agrião
	Prato	Bacalhau à brás ^{1,4,7,12}
	Legumes	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	Vegetariano	Legumes à brás
	Sobremesa	Fruta assada

QUINTA FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão (puré de batata) de carne ^{3,7,12}
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Empadão (puré de batata) ^{6,12} de lentilhas e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Nabiça com feijão branco
	Prato	Arroz de Pota ^{12,14}
	Legumes	Alface, cebola, tomate e cenoura ralada
	Vegetariano	Seitan ⁶ de cebolada com arroz
	Sobremesa	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹ Cereais que contém glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixe, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremeços, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Notas: Os utentes que pretendam a refeição vegetariana, terão de marcar a senha de almoço com 3 dias de antecedência.

A ementa pode estar sujeita a alterações.





Ementa

Ruy D' Andrade



15 a 19 de abril

SEGUNDA FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}
	Legumes	Alface, cebola, tomate e couve roxa
	Vegetariano	Salada de feijão frade com legumes (alho francês, cenoura, couve lombarda) e batata
	Sobremesa	Fruta da época

TERÇA FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Lombo assado no forno com esparguete ^{1,12}
	Legumes	Esparregado de espinafres
	Vegetariano	Massa primaveril ^{1,12} (com feijão catarino, tomate cereja, ananás e azeitonas) com esparregado
	Sobremesa	Fruta da época

QUARTA FEIRA	Sopa	Agrião
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7,12}
	Legumes	Alface, cebola, beterraba e cenoura ralada
	Vegetariano	Salada de grão colorido (grão, milho, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa	Fruta assada

QUINTA FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão (arroz) de carne ^{3,7,12}
	Legumes	Alface, cebola e tomate
	Vegetariano	Empadão (arroz) ^{6,12} de lentilhas e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época

SEXTA FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Caldeirada de Pota ^{12,14}
	Legumes	Alface, cebola, tomate e cenoura ralada
	Vegetariano	Seitan ⁶ de cebolada com arroz
	Sobremesa	Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹ Cereais que contém glúten, ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixe, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremeços, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Notas: Os utentes que pretendam a refeição vegetariana, terão de marcar a senha de almoço com 3 dias de antecedência.

A ementa pode estar sujeita a alterações.

