

**Ementa de 12 de outubro a 16 de outubro de 2020**

<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Hortaliça</b>
	<b>Prato</b>	<b>Chili de carne de novilho com feijão encarnado</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Bife grelhado com esparguete</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Legumes salteados com massa</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Frango cozido com arroz</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Bife grelhado com esparguete</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga e leite com ou sem chocolate</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Juliana</b>
	<b>Prato</b>	<b>Filetes de panga no forno com arroz de ervilhas</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Peixe cozido com batata e cenoura</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Massinha com courgette, cenoura, ervilhas e coentros</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Peixe cozido com batata e cenoura</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Filetes de panga no forno com batata e cenoura</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta ou doce</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com fiambre, iogurte com ou sem sabores</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	<b>Prato</b>	<b>Febras grelhadas com esparguete e salada</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Bife de peru com esparguete e salada</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Tofu grelhado com legumes salteados</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Peru cozido com massa</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Febras grelhadas com esparguete</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga e leite com ou sem chocolate</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Nabiça</b>
	<b>Prato</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Peixe grelhado com batata cozida e cenoura</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Pataniscas de legumes com arroz de feijão</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Borrego cozido com arroz</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Peixe grelhado com batata cozida e cenoura</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta ou doce</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com queijo e iogurte com ou sem sabores</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Canja</b>
	<b>Prato</b>	<b>Frango escondido e salada</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Bife de frango grelhado com massinha</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Bolonhesa de soja com esparguete e salada</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Frango cozido com massinha</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Frango cozido com massinha</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga leite ou sumo</b>

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Salientamos que por razões de ordem imprevisível as ementas poderão sofrer alterações.

O Presidente do Órgão da Administração

