

Ementa 1

16 a 20 de janeiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA Dia Internacional da Comida Picante	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA Dia Internacional do Riso	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Juliana de legumes	Espinafres	Feijão-verde	Couves, cenoura, batata e macarrão ^{1,3}	Cenoura com hortelã
PRATO	Massada de frango com fiambre e legumes ^{1,3,8,12}	Pescada à Brás ^{3,4,8,13}	Hambúrgueres estufados c/ tomate + massa espiral c/ feijão-verde ^{1,3,10,12}	Chicharros assados com molho de Vilão e batata cozida ^{1,4,12}	Frango assado com cerveja + arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,12}
	Cenoura <i>baby</i> cozida	Salada de tomate, pepino e cebola	Salada de alface e milho	Salada de pepino, alface e cenoura raspada	Salada de couve-branca e roxa
SOBREMESA	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.



Ementa 2

23 a 27 de janeiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA Dia Internacional do Vinho do Porto
SOPA	Couves Aferventadas	Nabo e cenoura	Juliana de legumes	Nabiça	Lentilhas com couve branca
PRATO	Pataniscas de pescada fritas com arroz de tomate ^{1,3,4}	Massa espiral à Bolonhesa (carne de vaca moída, cogumelos, soja) ^{1,3,6,12}	Cavala assada c/ cebolada + batata ^{4,12}	Carne de vaca estufada com cogumelos + arroz branco ¹²	Paloco com Natas ^{1,4,7}
	Salada de cenoura, couve-roxa e branca	Salada de alface e pimentos	Espinafres salteados c/ alho e cenoura	Cenoura e feijão-verde salteados	Brócolos cozidos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.

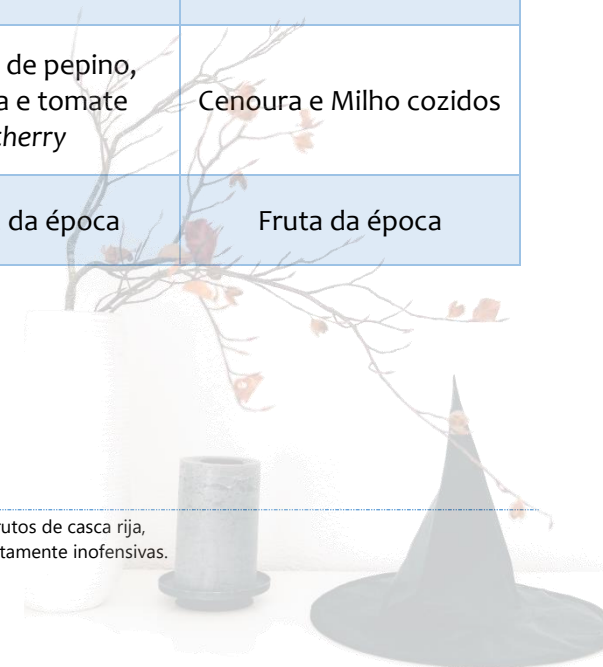
Ementa 3

30 de janeiro a 3 de fevereiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA Dia Mundial do Mágico	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Tomate	Nabiça	Couves, cenoura, batata e macarrão ^{1,3}	Nabo e espinafres	Feijão com cenoura
PRATO	Feijoada à Transmontana ^{1,12}	Chicharro caneco assado com cebolada + batata cozida ^{4,12}	Carne de porco assada + macarrão estufado c/ cenoura raspada e milho ^{1,3,12}	Paloco Espiritual ^{1,4,7}	Arroz de frango no forno com cenoura e alho-francês
		Alho francês salteado c/ cenoura e alho	Salada de alface, tomate, cebola e orégãos	Salada de pepino, cebola e tomate cherry	Cenoura e Milho cozidos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.



Ementa 4

06 a 10 de fevereiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA Dia Mundial das Leguminosas
SOPA	Creme de curgete e abóbora	Grão com espinafres	Abóbora e alho-francês	Nabo com massinha ^{1,3}	Couves Aferventadas
PRATO	Atum à Brás ^{3,4,8,13}	Carne de vaca à Jardineira + arroz branco ¹²	Paloco de Natas ^{1,4,7}	Frango assado com arroz de cenoura e feijão-preto cozido ¹²	Peixe vermelho frito + puré gratinado no forno com cebolada ^{1,4,7,12}
	Salada de couve-roxa e cenoura	Brócolos salteados com <i>bacon</i> ¹²	Alface, cenoura raspada e tomate em ½ lua	Salada de alface e pepino	Brócolos e cenoura cozidos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Pudim flan ⁷	Fruta da época	Fruta da época

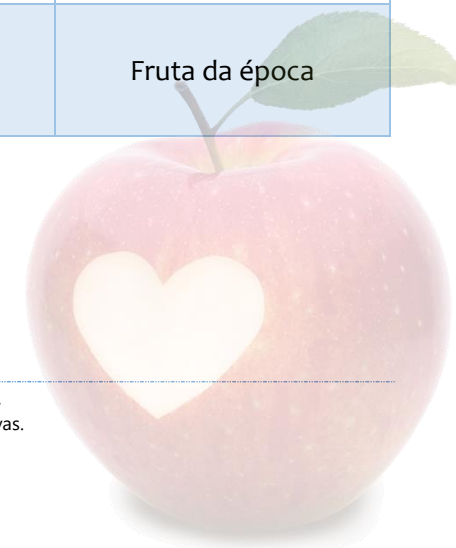
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.

Ementa 5

13 a 17 de fevereiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA Dia Mundial da Rádio	TERÇA-FEIRA Dia de São Valentim	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Espinafres	Feijão-branco cozido c/ couve penca	Alface, cenoura e feijão- verde	Canja de galinha ³	Alho-francês com ervilha
PRATO	Carne de vaca guisada + massa <i>penne</i> cozida com legumes (cenoura, couve-branca e feijão- verde) ^{1,3}	Pataniscas de Paloco + arroz de tomate ^{1,3,4,12}	Torresmos com batata cozida ¹²	Chicharros assados com molho de Vilão e batata a murro ^{1,4,12}	Carne de porco estufada com cenoura baby e arroz branco ¹²
	Brócolos cozidos	Salada de couve-branca e roxa	Cenoura raspada	Feijão-verde, milho e ervilha	Salada de alface, milho e cebola
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.

Ementa 6

20 a 24 de fevereiro | 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA Carnaval	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de couve-flor e curgete		Brócolos e cenoura	Espinafres	Canja de galinha
PRATO	Paloco com Broa no forno ^{1,3,4,12}		Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salsa ^{1,4,12}	Rancho à Viseu (carne de porco aos cubos, massa cotovelo, chouriço, grão, repolho) ^{1,3,12}	Sardinhas assadas com alho, pimentão e limão + salada de feijão-frade com batata ⁴
	Cenoura e Couve-branca raspadas		Salada de couve-roxa e branca	Salada de alface e pepino	Salada de alface, tomate e azeitonas ^{8,13}
SOBREMESA	Fruta da época		Salada de fruta	Fruta da época	Fruta assada

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa sujeita a alterações por motivo de mercado.

