

REGRAS

COMPRA DE SENHAS

As senhas deverão ser adquiridas até às 13:00 da sexta-feira da semana anterior.

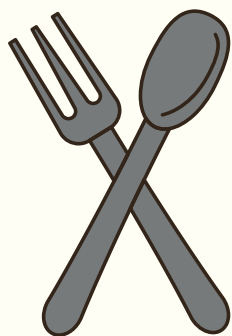
ENTREGA DAS REFEIÇÕES

A entrega da refeição é feita por um funcionário na sala de convívio respetiva e ocorre entre as 12:00 e as 13:15.

CONSUMO DAS REFEIÇÕES

O consumo da refeição deve ocorrer no espaço preparado para o efeito (sala de convívio/sala de refeições).





EMENTA 1

Boa comida, boa energia, bons resultados!



SEGUNDA

Sopa

Juliana de Legumes

Prato

Salada de atum c/
batata, tomate,
azeitona, pimento,
grão e salsa

Sobremesa

Fruta da época

TERÇA

Sopa

Espinafres

Prato

Almôndegas estufadas
com esparguete e
cenoura baby cozida

Sobremesa

Fruta da época

QUARTA

Sopa

Feijão-verde

Prato

Bacalhau/Pescada
com natas com salada
de pepino e tomate

Sobremesa

Gelatina | Fruta da
época

QUINTA

Sopa

Couves, cenoura,
batata e macarrão

Prato

Jardineira de frango
com massa espiral e
salada de alface e
cenoura ripada

Sobremesa

Fruta da época

SEXTA

Sopa

Ervilha

Prato

Omelete simples c/
arroz de tomate e
feijão-verde

Sobremesa

Fruta da época

PREÇO

Refeição Completa

Formando

3€

Refeição Completa

Formador e Funcionário

5,50€

Sopa

1,5€

Refeição sem Sopa

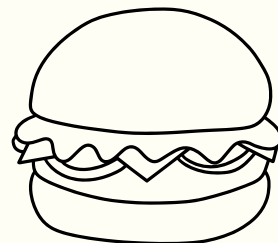
4€





EMENTA 2

Uma boa alimentação é o primeiro passo para um dia produtivo!



SEGUNDA

Sopa

Creme de brócolos

Prato

Pataniscas de
pescada fritas com
massa penne salteada
e cenoura

Sobremesa

Fruta da época

TERÇA

Sopa

Nabo e cenoura

Prato

Frango à Pizzaiolo
com arroz branco e
legumes

Sobremesa

Fruta da época

QUARTA

Sopa

Salsa com ovo
raspado

Prato

Salada de atum com
batata, grão-de-bico,
cebola, tomate,
azeitona preta e ovo

Sobremesa

Gelatina | Fruta da
época

QUINTA

Sopa

Ervilha

Prato

Hambúrguer estufadas
com molho de tomate
puré de batata e
brócolos

Sobremesa

Fruta da época

SEXTA

Sopa

Lentilhas com couve
branca

Prato

Bacalhau/Pescada à
Gomes de Sá + feijão-
verde cozido

Sobremesa

Fruta da época

PREÇO

Refeição Completa

Formando

3€

Refeição Completa

Formador e Funcionário

5,50€

Sopa

1,5€

Refeição sem Sopa

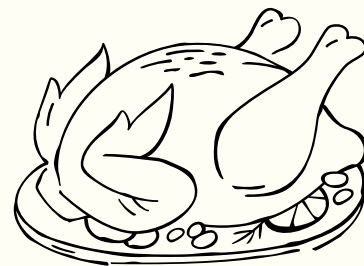
4€





EMENTA 3

Quem come bem, trabalha melhor!



SEGUNDA

Sopa

Tomate

Prato

Atum gratinado c/
massa e brócolos

Sobremesa

Fruta da época

TERÇA

Sopa

Nabiça

Prato

Frango assado com
arroz de pimentos e
feijão-verde

Sobremesa

Fruta da época

QUARTA

Sopa

Couves, cenoura,
batata e massa pevide

Prato

Douradinhos no forno
com salada russa

Sobremesa

Gelatina | Fruta da
época

QUINTA

Sopa

Grão com cenoura

Prato

Carne de vaca
estufada c/ massa
cotovelo, cenoura e
feijão-verde

Sobremesa

Fruta da época

SEXTA

Sopa

Feijão com cenoura

Prato

Massada de
Bacalhau/ Pescada
com salada de tomate
e pepino

Sobremesa

Fruta da época

PREÇO

Refeição Completa

Formando

3€

Refeição Completa

Formador e Funcionário

5,50€

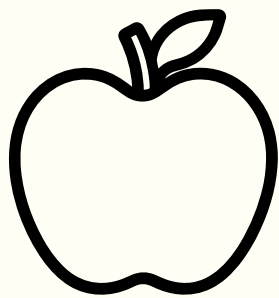
Sopa

1,5€

Refeição sem Sopa

4€





EMENTA 4

Comer bem é investir em ti.



SEGUNDA

Sopa

Creme de curgete e abóbora

Prato

Omelete simples com massa primavera, cenoura ripada e milho

Sobremesa

Fruta da época

TERÇA

Sopa

Grão com espinafres

Prato

Massa espiral à Bolonhesa (carne de vaca moída, cogumelos, soja) + salada de tomate e pepino

Sobremesa

Fruta da época

QUARTA

Sopa

Alho-Francês

Prato

Arroz guisado com Bacalhau/ Pescada* + salada de cenoura e tomate em ½ lua

Sobremesa

Gelatina | Fruta da época

QUINTA

Sopa

Repolho

Prato

Bife de frango com molho de limão com batata salteada e legumes

Sobremesa

Fruta da época

SEXTA

Sopa

Couves, repolho, cenoura, chouriço e carne de porco

Prato

Abrótea frita c/ cebolada, batata e cenouras às rodelas

Sobremesa

Fruta da época

PREÇO

Refeição Completa

Formando

3€

Refeição Completa

Formador e Funcionário

5,50€

Sopa

1,5€

Refeição sem Sopa

4€

