

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
2	3	4	5	6
- Sopa de Couve - Hambúrgueres de Grão com Arroz Primavera - Fruta ²	- Creme de Couve-flor - Cozido à Portuguesa - Cozido Vegetariano (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Caldo Verde - Bacalhau à Gomes de Sá - Legumes à Gomes de Sá (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Alface - Arroz com Estufado de Salsichas - Arroz com Estufado de Salsicha Vegetariana (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa Juliana - Pescada estufada com batatas e brócolos - Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos (Opção vegetariana) - Fruta ²
9	10	11	12	13
- Sopa de Ervilha e Cenoura - Lasanha Vegetariana - Fruta ²	- Sopa de Nabiças - Feijoada do Mar com Arroz - Feijoada de Enchidos Vegetarianos (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Creme de Legumes - Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa - Salada Russa com Ovo Cozido (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Espinafres - Empadão de Arroz com Atum - Empadão de Arroz com misto de Vegetais (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Peixe - Rolo Misto com Puré - Feijão Manteiga Estufado com Puré (Opção vegetariana) - Fruta ²
16	17	18	19	20
- Sopa de Feijão Vermelho com Couve - Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura - Fruta ²	- Sopa de Feijão-verde - Lasanha de Carne - Lasanha Vegetariana (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Agrião - Bacalhau com Natas - Gratinado de Vegetais (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Alface - Frango com Limão no Forno e Lacinhos - Seitã no Forno com Lacinhos (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa Camponesa - Filetes no Forno com Arroz - Tomatada de Feijão Preto com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta ²
23	24	25	26	27
- Sopa Juliana - Tortilha de legumes e batata - Fruta ²	- Canja - Salada de Legumes com Salmão - Salada de Legumes com Ervilhas e Ovo (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Alho Francês - Arroz de Carnes Dourado no Forno - Arroz com Legumes e Cogumelos no Forno (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Creme de Cenoura - Gratinado de Atum - Gratinado de tofu (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Feijão - Chili com Arroz Branco - Chili Vegetariano com Arroz Branco (Opção vegetariana) - Fruta ²
30	31	1/ Fev	2/ Fev	3/ Fev
- Sopa de Espinafres - Empadão de Soja - Fruta ²	- Creme de Couve-flor - Jardineira de Frango - Jardineira de Soja (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Caldo Verde - Pescada Frita com Arroz de Tomate - Falafel com Arroz de Tomate (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Feijão-verde - Lombo de porco no forno com esparguete e legumes cozidos - Ervilhas com legumes salteados e esparguete (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Lentilhas - Pescada Assada no Forno com Batatinhas - Legumes Assados no Forno com Batatinhas (Opção vegetariana) - Fruta ²

Nota 1: A ementa pode estar sujeita a alterações devido a imprevistos.

Nota 2: Admite-se o serviço de sobremesa doce, uma vez por semana, em alternativa à **fruta**.

Nota 3: Solicita-se que a opção por **refeição vegetariana** seja transmitida com 2 dias de antecedência.

Nota 4: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.