

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
5	6	7	8	9
- 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	FERIADO	- Sopa Camponesa - Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz - Tomatada de Feijão Preto com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta ²
12	13	14	15	16
- 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
19	20	21	22	23
- Sopa de Espinafres - Empadão de Soja - Fruta ²	- Creme de Couve-flor - Cozido à Portuguesa - Cozido Vegetariano (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
26	27	28	29	30
- Sopa de Nabijas - Legumes à brás - Fruta ²	- Sopa de agrião - Ranchinho de carnes - Ranchinho vegetariano com tofu (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Canja - Empadão de atum - Empadão de soja (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Creme de Cenoura - Tirinhas de Perú com arroz branco - Estufadinho de salsicha com arroz branco (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Feijão - Massada de Peixe com delícias do mar - Massada de tofu (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.