

Semana de 05 a 09 junho

2º Feira	Sopa	Creme de grão com lombardo
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Massa à lavrador (macarronete com carnes de vaca e porco, feijão vermelho e hortaliça)
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa e hortaliça
	Vegetariano	Jardineira de soja com ervilhas e cenoura
	Salada/Legumes	Incorporados (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época

4º Feira	Sopa	Canja
	Prato	Filetes de abrótea dourados com salada russa
	Dieta	Solha grelhada com batatinhas cozidas
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Gomos de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época /logurte

5º Feira	Sopa	Creme de cenoura e penca
	Prato	Panadinhos de frango com esparguete salteado
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e esparguete salteado
	Salada/Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época

6º Feira	Sopa	Puré de legumes
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz branco
	Dieta	Badejo assado ao natural com arroz e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Rodelas de cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria

Alergênicos: informe-se, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Ementa

Semana de 12 a 16 junho 2017

2º Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Espetada de peru com arroz de ervilhas
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Gratinado de massa com cogumelos e seitã
	Salada/Legumes	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Lombinhos de pescada com ervas aromáticas e arroz branco
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno simples com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Legumes salteados/cozidos
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina
4º Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Lasanha de carnes
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada/Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	
	Prato	FERIADO NACIONAL
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
6º Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas
	Prato	Massa colorida com atum (ervilhas, cenoura, milho e ovo cozido)
	Dieta	Peixe espada grelhado com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte

Semana de 19 a 23 de junho 2017

	Sopa	Sopa de feijão verde
2º Feira	Prato	Empadão de carne com espinafres gratinado no forno
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com puré de batata
	Vegetariano	Empadão de espinafres e soja
	Salada/Legumes	Couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	Creme de hortalíça com cenoura ralada
3º Feira	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e pimento
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/logurte
	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres
4º Feira	Prato	Rancho (carnes guisadas com grão, macarronete e hortalíça)
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa cozida e hortalíça
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido e molho verde (salsa e cebola)
	Salada/Legumes	Incorporados (couve e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época /maçã assada
	Sopa	Creme de ervilhas
5º Feira	Prato	Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido
	Dieta	Tranches de salmão no forno simples com batata cozida
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/Leite creme
	Sopa	Caldo verde
6º Feira	Prato	Feveras de porco com batata salteada
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e pimento
	Salada/Legumes	Salada de tomate e pimento
	Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta

Alergénios: informe-se, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

2º Feira	Sopa	Creme de cenoura com alho francês
	Prato	Almôndegas (aves) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
	Dieta	Feveras grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
	Salada/Legumes	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá
	Dieta	Badejo no forno simples com batata cozida
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época/logurte
4º Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Feijoada à Portuguesa (carnes de vaca, frango e porco) com arroz
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
	Vegetariano	Mistura de legumes e soja com feijão
	Salada/Legumes	Cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve branca
	Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate
6º Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Massa farfalle guisada com cubos de peito de frango, ervilhas e cenoura
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa farfalle
	Vegetariano	Beringela gratinada (rechada com legumes e queijo)e massa farfalle
	Salada/Legumes	Gomos de tomate
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte