

Almoço

Jantar

SEGUNDA-FEIRA 7 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Costeleta de porco panada com arroz malandro de legumes⁽¹²⁾</i>	Opção de Carne	<i>Bife de frango grelhado com arroz malandro de tomate</i>
	Opção de Peixe	<i>Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão de bico, batata, molho verde e ovo)^(3,4)</i>	Opção de Peixe	<i>Filetes de pescada assados no forno com batata assada⁽⁴⁾</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
TERÇA-FEIRA 8 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Vitela estufada com cogumelos com massa esparguete^(1,3)</i>	Opção de Carne	<i>Hambúrguer de novilho grelhada com arroz de cenoura⁽⁷⁾</i>
	Opção de Peixe	<i>Peixe-espada assado no forno com batata rústica⁽⁴⁾</i>	Opção de Peixe	<i>Pataniscas de bacalhau com arroz malandro de feijão-vermelho^(1,3,4)</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
QUARTA-FEIRA 9 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Feijoada Branca (acém de vitela, solas, chouriça de colorau, chouriça de carne, mão de vaca, feijão-branco) com arroz branco^(1,12)</i>	Opção de Carne	<i>Carbonara de aves (peito de frango, peito de peru, cogumelos, azeitonas, massa esparguete, molho bechamel e queijo)^(1,3)</i>
	Opção de Peixe	<i>Pescada à Zé do Pipo (pescada, molho de maionese e puré de batata)^(3,4,6)</i>	Opção Vegetariana	<i>Raia assada no forno com batata assada⁽⁴⁾</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>

QUINTA-FEIRA 10 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Espetadas de frango assadas no forno com arroz de cenoura</i>	Opção de Carne	<i>Churrasco misto (tocos de frango, costelinha de porco, barriguinhas, costeletas de porco e criolo) com arroz branco (1)</i>
	Opção de Peixe	<i>Abrótea assada no forno com broa e batata assada (1,4)</i>	Opção de Peixe	<i>Dourada assada com batata a murro e molho verde (4)</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
SEXTA-FEIRA 11 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Fêvera de porco à Salsicheiro com arroz branco (1,7,12)</i>	Opção de Carne	<i>Peito de peru estufado com massa esparguete (1,3)</i>
	Opção de Peixe	<i>Tintureira panada com arroz malandro de tomate (1,4)</i>	Opção de Peixe	<i>Arroz de atum (atum, molho grosso de cenoura e arroz branco) (4)</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
SÁBADO 12 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Coxa de peru assada no forno com arroz de pimentos</i>	Opção de Carne	<i>Frango assado com molho de limão com arroz de ervilhas</i>
	Opção de Peixe	<i>Lombinhos de perca assados no forno com cebolada e batata assada (4)</i>	Opção de Peixe	<i>Pescada estufada com batata estufada (4)</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
DOMINGO 13 de outubro	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Rotti de porco recheado com alheira com batata rústica (1,12)</i>	Opção de Carne	<i>Coxa de frango assada com batata assada</i>
	Opção de Peixe	<i>Salmão assado no forno com batata a murro (4)</i>	Opção de Peixe	<i>Douradinhos no forno com arroz branco (1,3)</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>

Nota: Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração de sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Poderão existir outros pratos alternativos tendo em conta a dinâmica de produção.

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1** – Cereais que contêm glúten, **2** – Crustáceos, **3** – Ovos, **4** – Peixes, **5** – Amendoins, **6** – Soja, **7** – Leite, **8** – Frutos de casca rija, **9** – Aipo, **10** – Mostarda, **11** – Sementes de sésamo, **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos, **13** – Tremeço e **14** – Moluscos. Não podemos garantir que não ocorra contaminação cruzada durante a confeção. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.**