

Almoço

Jantar

SEGUNDA-FEIRA 21 de setembro	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 feijão-preto^{1,3}</i>	Opção de Carne	<i>Jardineira de vitela</i>
	Opção de Peixe	<i>Pescada assada no forno com broa e batata assada^{1,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Red-fish assado no forno com arroz de cenoura⁴</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 22 de setembro	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>Tocos de frango estufados com cenoura e ervilhas e arroz branco</i>	Opção de Carne	<i>Bifinhos de peru grelhados com molho de cogumelos e arroz de açafraão</i>
	Opção de Peixe	<i>Abrótea assada no forno com batata assada⁴</i>	Opção de Peixe	<i>Solha grelhada com batata cozida⁴</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 23 de setembro	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>Pernil assado no forno com batata dourada</i>	Opção de Carne	<i>Coelho assado no forno com batatinha assada</i>
	Opção de Peixe	<i>Bacalhau com natas^{1,3,4,7}</i>	Opção de Peixe	<i>Filetes de pescada com molho de cebolada e arroz branco⁴</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 24 de setembro	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>Lombo de porco assado no forno com batata assada</i>	Opção de Carne	<i>Peito de frango enrolado com bacon e arroz branco¹²</i>
	Opção de Peixe	<i>Raia frita com arroz de tomate^{1,3,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Robalo assado no forno com cebola e pimento e batata assada</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 25 de setembro	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 batata dourada</i>	Opção de Carne	<i>Churrasco misto^(tocos de frango, barriguinhas e crioulo) com feijão-preto e arroz branco</i>
	Opção de Peixe	<i>Lasanha de atum^{1,3,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Pargo assado no forno com batata dourada⁴</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 26 de setembro	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>Carne de porco à Alentejana¹⁴</i>	Opção de Carne	<i>Hambúrguer de aves grelhada com arroz de cenoura e pimento</i>
	Opção de Peixe	<i>Lombinhos de pescada com crosta de amêndoa e arroz branco⁴</i>	Opção de Peixe	<i>Peixe-espada frito com arroz malandro de couve-penca^{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>
DOMINGO 27 de setembro	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>Arroz-Pica no Chão¹²</i>	Opção de Carne	<i>Alheira de aves grelhada com arroz de cenoura e grelos salteados^{1,3}</i>
	Opção de Peixe	<i>Bacalhau à Braga (bacalhau frito com batata frita às rodelas e cebolada)^{1,3,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Abrótea assada no forno com batata assada^{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>

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** – Tremoço 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.**