

Almoço

Jantar

SEGUNDA-FEIRA 29 de julho	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>Rojões estufados com arroz branco</i>	Opção de Carne	<i>Arroz de pato (pato desfiado e bacon) gratinado com queijo⁽⁷⁾</i>
	Opção de Peixe	<i>Peixe-espada assado no forno com batata cozida⁴</i>	Opção Vegetariana	<i>Estufado de cavala (cavala, batata aos cubos, feijão-verde, cenoura aos cubos e brócolos) (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 30 de julho	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 branco</i>	Opção de Carne	<i>Tirinhas de frango estufadas com ervilhas com massa esparguete^{1,3}</i>
	Opção de Peixe	<i>Bolonhesa de atum (atum, molho de tomate, cenoura raspada e massa esparguete cozida) (1,3,4)</i>	Opção de Peixe	<i>Filetes de pescada assados 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>
QUARTA-FEIRA 31 de julho	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 ervilhas e cenoura com arroz branco</i>	Opção de Carne	<i>Hambúrguer de novilho grelhada com arroz de cenoura⁽⁷⁾</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>Pescada lascada com broa (pescada, batata, ovo, grelos e broa) (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>

QUINTA-FEIRA 1 de agosto	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 com arroz de cenoura</i>	Opção de Carne	<i>Moelas estufadas com arroz de cenoura</i>
	Opção de Peixe	<i>Pescada com molho de cebolada com batata cozida⁴</i>	Opção de Peixe	<i>Fusilli de atum^(atum, molho grosso de cenoura, massa fusilli)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>
SEXTA-FEIRA 2 de agosto	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>Alheira assada no forno com arroz de cenoura</i>	Opção de Carne	<i>Strogonoff de peru com arroz de cenoura⁷</i>
	Opção de Peixe	<i>Potas estufadas em molho de tomate e puré de batata^{2,3,4,7,14}</i>	Opção de Peixe	<i>Pescada cozida com todos^(pescada, batata, ovo, couve-penca e cenoura cozida)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>
SÁBADO 3 de agosto	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>Frango à Brás^(Frango, batata frita palha, ovo, salsa e cebola)3,4</i>	Opção de Carne	<i>Almôndegas de novilho estufadas com massa esparguete cozida e brócolos cozidos^(1,3)</i>
	Opção de Peixe	<i>Lombinhos de pescada assados no forno com arroz de cenoura⁽⁴⁾</i>	Opção de Peixe	<i>Perca assada no forno com crosta de broa e azeitonas com batata cozida^{1,4}</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 4 de agosto	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>Rojões à Minhota^(rojões, tripa, farinhote e batata frita) e grelos salteados^(1,3,12)</i>	Opção de Carne	<i>Coxa de frango assado no forno com arroz de cenoura</i>
	Opção de Peixe	<i>Bacalhau lascado com broa^(bacalhau, batata, ovo, grelos e broa)1,3,4</i>	Opção de Peixe	<i>Salada de feijão-frade, atum e ovo com arroz branco^{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.**