JOÃO PAULO II
COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

MENU / Self-Service

2 a 8 de novembro

	Almoço		Jantar	
SEGUNDA-FEIRA 2 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Peru assado no forno com molho de laranja com arroz de cenoura*	**Opção de Carne**	*Costeleta de porco grelhada com molho vinagrete com arroz branco*
	Opção de Peixe	*Pescada lascada com broa (pescada, batata, grelos, ovo e broa)1,4*	**Opção de Peixe**	*Filete de pescada assado no forno com batata assada[4]*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*
TERÇA-FEIRA 3 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Feijoada Branca (acém de vitela, solas, chouriça de colorau, chouriça de carne, mão de vaca, feijão-branco) 1,12*	**Opção de Carne**	*Bifrangas assadas no forno com arroz de pimentos*
	Opção de Peixe	*Peixe-espada assado no forno com batata frita rústica[1,4]*	**Opção de Peixe**	*Pescada à Poveira (pescada, batata cozida, ovo e molho de cebolada)4*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*
QUARTA-FEIRA 4 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Churrasco misto (tocos de frango, barriguinhas, fêveras e criolo) com arroz branco e feijão-preto*	**Opção de Carne**	*Carbonara de frango (peito de frango, cogumelos, azeitonas, massa esparguete, molho bechamel e queijo)1,3,7*
	Opção de Peixe	*Pescada à Zé do Pipo (pescada, molho de maionese e puré de batata) 1,3,4*	**Opção de Peixe**	*Perca assada no forno com broa com batata assada[1,4]*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*

QUINTA-FEIRA 5 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Panados de frango fritos com arroz malandro de tomate[1,4]*	**Opção de Carne**	*Coxa de frango assada com molho de mostarda e mel com arroz de cenoura[10]*
	Opção de Peixe	*Lasanha de atum (atum estufado em molho de tomate e molho bechamel) 1,3,4,7*	**Opção de Peixe**	*Dourada assada no forno com batata cozida e molho verde[4]*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*
SEXTA-FEIRA 6 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Carne de porco à Alentejana (rojões, amêijoa com casca, azeitonas, batata aos cubos e pickles)2,4*	**Opção de Carne**	*Tirinhas de frango estufadas com massa esparguete[1,3]*
	Opção de Peixe	*Pescada com natas (pescada, batata aos cubos, azeitonas, cebola e natas)1,3,4,7*	**Opção de Peixe**	*Red-fish frito com arroz malandro de legumes[1,4]*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*
SÁBADO 7 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Arroz de pato (pato desfiado, chouriça caseira e bacon) gratinado com queijo[1,7]*	**Opção de Carne**	*Rotti de porco recheado com alheira com arroz de cenoura[1]*
	Opção de Peixe	*Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade[1,3,4]*	**Opção de Peixe**	*Pescada lascada com broa (pescada desfiada, broa, ovo, batata e grelos)1,3,4*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*
DOMINGO 8 de novembro	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*	**Sopa**	*Sopa de legumes[1,3,6,7,8]*
	Opção de Carne	*Borrego assado no forno com arroz de passas[8]*	**Opção de Carne**	*Hambúrguer de novilho com ovo com arroz de cenoura[3,7]*
	Opção de Peixe	*Salmão assado no forno com batata a murro[4]*	**Opção de Peixe**	*Tentáculos de pota à Lagareiro (potas, molho verde e batata a murro) 14*
	Saladas	*Buffet de saladas*	**Saladas**	*Buffet de saladas*
	Sobremesa	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*	**Sobremesa**	*Doce[1,3,7,8] ou Fruta da Época*

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.**