

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA 21	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	de legumes esparguete à bolonesa bolonesa de soja fruta da época [maçã amarela]	cenoura raspada
3ª-feira DIA 22	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	creme de abóbora arroz de peixe cogumelos e curgete no forno fruta da época ou doce	macedónia de legumes arroz de cenoura
4ª-feira DIA 23	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	de couve flor e cenoura massa de carnes à lavrador massa espiral de legumes e grão de bico fruta da época [laranja]	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
5ª-feira DIA 24	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	creme de vegetais bacalhau à gomes de sá couve estufada com ervilhas fruta da época	batata cozida
6ª-feira DIA 25	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	Feriado	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
28	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
29	Prato vegetariano	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
30	Prato vegetariano	salada de arroz	(feijão branco, macedónia de legumes)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparguete de tomate
31	Prato vegetariano	massa de grão com couve e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa		
DIA	Prato	Feriado	
1	Prato vegetariano		
	Sobremesa*		

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas*

*\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*

