

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparquete à bolonhesa	cenoura raspada
6	Prato vegetariano	bolonhesa de soja	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
7	Prato vegetariano	cogumelos e curgete no forno	arroz de cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
8	Prato vegetariano	massa espiral de legumes e grão de bico	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à gomes de sá	
9	Prato vegetariano	couve estufada com ervilhas	batata cozida
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	perna de frango assada	arroz alegre [jardineira de legumes] e alface
10	Prato vegetariano	arroz de cenoura	milho e ervilhas
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

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*

18 de Setembro
Dia Internacional da Limpeza Costeira

A data, criada pela organização Ocean Conservancy, tem como objetivo promover a proteção dos oceanos, o sistema de sustento à vida do planeta, que representa 70% da extensão da Terra e que alimenta mil milhões de pessoas.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e milho
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
13	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	
14	Prato vegetariano	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface (feijão branco, macedónia de legumes)
DIA	Prato	atum com feijão frade	
15	Prato vegetariano	salada de arroz	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
16	Prato vegetariano	massa de grão com couve e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface cenoura e arroz
DIA	Prato	pescada gratinada	
17	Prato vegetariano	feijão branco guisado	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

*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



18 de Setembro
Dia Internacional da Limpeza Costeira

Estima-se que 5 milhões a 12 milhões de toneladas de plástico entupam os oceanos todos os anos, matando mais de 1 milhão de aves marinhas (90% delas come plástico) e mais de 100 mil tartarugas, focas e baleias, para além de um imenso número de peixes.

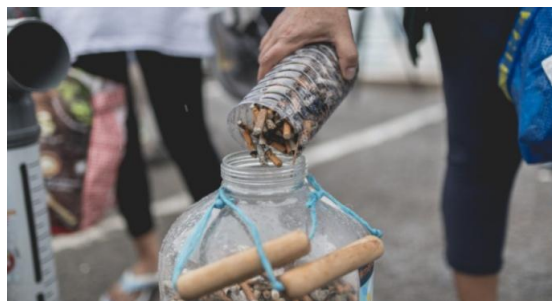
DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
20	Prato vegetariano	legumes salteados	arroz branco
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
21	Prato vegetariano	feijão estufado com cenoura	salada de batata
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
22	Prato vegetariano	massa de legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
23	Prato vegetariano	jardineira de legumes	(grão, feijão verde e milho)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de carne guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
24	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	
	Sobremesa*	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	

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

18 de Setembro

Dia Internacional da Limpeza Costeira

A data apela também a comportamentos preventivos nas praias, como guardar todo o lixo produzido e o despejar num caixote de lixo. Neste dia pode dirigir-se à sua praia preferida com um saco de lixo para a limpar ou juntar-se à causa no site da [Ocean Conservancy](https://www.oceanconservancy.org/), onde pode baixar uma aplicação para registar o lixo que recolhe e a distância que percorre, partilhando depois os resultados da sua caça ao lixo.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	
DIA	Prato	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
27	Prato vegetariano	arroz de legumes com cogumelos	(ervilha e cenoura)
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
28	Prato vegetariano	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	esparguete e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	pescada estufada	salada de batata e rodelas de tomate
29	Prato vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	Prato	perú gratinado	arroz no forno
30	Prato vegetariano	massada de legumes e cogumelos	(macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	massa à italiana	[esparguete, ovo, filete afiambreado, ervilha e milho]
1	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico	batata cozida e couve
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

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*



18 de Setembro

Dia Internacional da Limpeza Costeira

Em Portugal muitas das acções surgem no âmbito da Fundação Oceano Azul, estando previstas acções de terrestres e aquáticas.