

2ª FEIRA	02.11.2020	09.11.2020	16.11.2020	23.11.2020	30.11.2020
SOPA	Creme de vegetais	Sopa de alho francês com curgete	Sopa de espinafres	Couve branca c/ cenoura	Sopa de couve branca c/ cenoura
2º PRATO	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos, ervilhas c/ salada de alface frisada, cenoura ralada e couve roxa	Salada á camponesa(batata, cenoura, ervilhas e feijão) c/ salada de ananás, beterraba e cenoura ralada	Bolonhesa de soja c/salada de alface frisada, alface roxa e cebola	Guisado de cogumelos com massa espiral c/ salada de alface frisada, cebola e couve roxa	Hamburguer de quinoa com arroz de milho e cenoura e salada de pepino, pimento e tomate aromatizada c/orégãos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época(citrinos)	Fruta da época(citrinos)	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	03.11.2020	10.11.2020	17.11.2020	24.11.2020	01.12.2020
SOPA	Sopa de nabiça	Sopa de feijão branco c/ vegetais	Sopa de nabiça	Sopa de grão c/ nabiça	
2º PRATO	Arroz com ervilhas, rebentos de soja e cenoura c/ salada de alface roxa, beterraba e milho	Estufado de soja com esparguete e salada de agrião, alface frisada e rucula	Jardineira de legumes(ervilhas, cenoura, feijão verde) e salada de alface frisada, cebola e couve roxa	Favas guisadas com soja, cenoura, curgete, couve lombarda c/ salada de alface frisada, cenoura ralada aromatizada c/ coentros	FERIADO
SOBREMESA	Fruta da época(citrinos)	Fruta da época(citrinos)	Fruta da época	Fruta da época(citrinos)	
4ª FEIRA	04.11.2020	11.11.2020	18.11.2020	25.11.2020	02.12.2020
SOPA	Grão com espinafres	Sopa de alface	Creme de cenoura	Creme de legumes	Creme de cenoura
2º PRATO	Estufado de lentilhas com esparguete e salada de agrião, alface frisada e alface roxa	Arroz de lentilhas c/ salada de ananás, beterraba e cenoura ralada	Massa gratinada com cogumelos e salada de alface frisada, alface roxa e coentros	Grão estufado com caril, batata e salada de agrião, alface frisada e rucula	Feijoada com cogumelos com arroz branco e salada de alface frisada, beterraba e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	05.11.2020	12.11.2020	19.11.2020	26.11.2020	03.12.2020
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Caldo verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão vermelho c/ couve lombarda
2º PRATO	Arroz de feijão, couve e cenoura c/salada de alface frisada, cenoura ralada e couve branca	Rancho vegetariano c/ salada de alface frisada, cenoura ralada e tomate	Arroz estufado de grão e legumes e salada de alface frisada, couve roxa e cenoura ralada	Tagliatelle de legumes com molho de tomate e salada de alface frisada, tomate e rucula	Arroz de açafraão com ervilhas, milho, cenoura e salada de alface frisada, tomate e rucula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	06.11.2020	13.11.2020	20.11.2020	27.11.2020	04.12.2020
SOPA	Creme cenoura c/ couve ripada	Sopa juliana	Sopa de grão com massinha e hortelã	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiça
2º PRATO	Empadão de legumes e salada alface pepino, pimento e tomate aromatizada c/ orégãos	Massa fusili com ervilhas, cenoura, milho e salada de ananás, couve roxa e milho	Macarronete vegetariano e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura ralada	Salada mexicana(milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) c/ arroz branco e salada ananás, couve roxa e cenoura ralada	Lentilhas estufadas com ratatouille e salada de ananás, couve roxa e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Notas:

(1) - As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios ou problemas técnicos em equipamentos