



Semana de 14 a 18 de Novembro de 2022



ementa 1

| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|---------|---|---|--------------|---|--|
| segunda | kiwi e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com fiambre ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); manteiga (leite, soja); ; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); leite |
| | creme de cenoura | | Sopa | juliana de legumes | |
| | massada de atum | massa (glúten); atum | Prato | esparguete à bolonhesa | esparguete (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos) |
| | Atum ao natural com massa cozida e feijão verde | massa (glúten); atum | Dieta | carne de vaca cozida com batata e lombardo cozido | |
| | couve flor, couve de Bruxelas e cenoura cozidos | | Legum/salada | alface, milho e beterraba | |
| | couscous de legumes/vegetais | couscous (glúten) | Vegetariano | | esparguete (sulfitos); soja |
| | salada de frutas | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| terça | pêra e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | creme de grão com espinafres | | Sopa | creme de alface | |
| | peru assado com laranja, com batata corada e couve flor | | Prato | red fish no forno de cebolada com batata assada | red fish |
| | peru assado ao natural com batata e couve flor cozidas | | Dieta | red fish no forno ao natural com batata e couve de Bruxelas cozidas | red fish |
| | alface, cenoura e beterraba | | Legum/salada | alface, tomate e cenoura | |
| | hambúrguer vegetariano com puré de batata e couve-flor | hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo) | Vegetariano | seitan de cebolada com batata corada e brócolos | seitan (glúten, soja) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | arroz doce | leite |
| quarta | laranja e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | corn flakes com leite simples | cereais (glúten); leite |
| | de alho francês | | Sopa | creme de nabijas | |
| | salmão grelhado com arroz de cenoura e ervilhas | Salmão | Prato | costeletas de cebolada com batata frita aos cubos | |
| | pescada cozida com arroz branco | pescada | Dieta | bife de peru com esparguete, feijão verde e cenoura cozida | esparguete (glúten) |
| | brócolos, couve flor e cenoura cozidas | | Legum/salada | alface, cenoura e lombardo | |
| | empadão com arroz e lentilhas | | Vegetariano | salsichas vegetarianas com arroz | salsichas vegetarianas (glúten, ovo, soja, sulfitos) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| quinta | banana e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão de leite com fiambre ou manteiga (de origem animal) e iogurte líquido | pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite) |
| | caldo verde (opção de chouriço) | chouriço (soja) | Sopa | de grelos | |
| | carne de porco à Portuguesa | | Prato | medalhões de pescada albardados com arroz de ervilhas | pescada; ovo; farinha (glúten) |
| | febra grelhada com arroz branco, couve-flor e cenoura cozida | | Dieta | medalhões de pescada simples com batata e couve de Bruxelas cozidas | pescada |
| | alface, tomate e cebola | | Legum/salada | alface, tomate e cebola | |
| | Tortilha de legumes | | Vegetariano | Chili vegetariano(feijão, soja e milho) com arroz | soja |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| sex | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite); leite |
| | de hortaliça | | Sopa | creme de cenoura com nabo aos cubos | |
| | filetes de pescada estufados com arroz de manteiga | filetes de pescada; manteiga (leite) | Prato | strogonoff de frango com arroz branco | natas (leite); cogumelos (sulfitos) |
| | filetes de pescada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos | filetes de pescada | Dieta | bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida | |
| | alface, milho e couve roxa | | Legum/salada | alface, cenoura e beterraba | |
| | Salsichas vegetarianas com arroz | salsichas vegetarianas (glúten, ovo, soja, sulfitos) | Vegetariano | salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) | |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de



ementa 2

| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|--|---|---|--|---|--|
| segunda | laranja e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com chocolate ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); chocolate [túlicreme (leite)]; manteiga (leite, soja); leite |
| | de nabiça | | Sopa | creme de agrião | |
| | Rolo de carne com massa espiral | rolo carne (glúten, soja, sulfitos); massa espiral (glúten) | Prato | potas à primavera com arroz de cenoura | pota |
| | espetadas de peru grelhadas com massa espiral e couve Bruxelas cozidas | massa espiral (glúten) | Dieta | pescada cozida com batata cozida e grelos cozidos | pescada |
| | alface, pepino e couve roxa | | Legum/salada | alface, tomate e cebola | |
| | strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco | seitan (soja); cogumelos (sulfitos) | Vegetariano | salada de batata com lentilhas e molho bechamel vegan | molho bechamel vegan [farinha (glúten)] |
| fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | | |
| terça | pera e bolacha maria ou de água e sal | Bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | de agrião | | Sopa | de cenoura | |
| | salmão no forno com batata corada | salmão | Prato | quiche de frango, milho, ervilhas e cenoura | massa quebrada (glúten); ovo; leite |
| | salmão no forno ao natural com batata e cenoura cozida | salmão | Dieta | bife de vaca grelhado com esparguete e macedónia cozida | esparguete (glúten) |
| | brócolos, couve-flor e cenoura cozidos | | Legum/salada | alface, cenoura e lombardo | |
| | Ratatouille | | Vegetariano | risotto de ervilhas e cogumelos | cogumelos (sulfitos) |
| fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | iogurte de aromas | leite | |
| quarta | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | corn flakes e leite simples | cereais (glúten); leite |
| | de espinafres | | Sopa | juliana de legumes | |
| | arroz tipo valenciana (frango, vaca, porco, salsichas, delícias do mar) | salsicha (soja); delícias do mar (peixe, ovo, crustáceos, glúten, sulfitos, soja) | Prato | pescada de coentrada com batata salteada com ervas frescas | pescada |
| | febras grelhadas com arroz branco e grelos cozidos | | Dieta | pescada simples com batata cozida, couve-lombarda cozida | pescada |
| | alface, cenoura e lombardo | | Legum/salada | alface, pepino e couve roxa | |
| | hambúrguer vegetariano com arroz branco | hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo) | Vegetariano | croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas | croquetes vegetarianos [glúten; alheira (glúten)] |
| fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | | |
| quinta | clementina e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão de leite com fiambre ou manteiga (de origem animal) e iogurte líquido | pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite) |
| | creme de ervilhas | | Sopa | de brócolos | |
| | Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (com cebola e salsa picada) | bacalhau; ovo | Prato | grelhada mista (febras, salsicha e entremeada) com batata frita | salsicha fresca (soja, sulfitos) |
| | Bacalhau cozido com batata cozida | bacalhau | Dieta | febras grelhadas com batata e macedónia cozida | |
| | feijão verde e cenoura cozida | | Legum/salada | alface, tomate e cenoura | |
| | Salada de grão-de-bico com legumes | | Vegetariano | hambúrguer vegetariano com batata frita | hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo) |
| Gelado de leite | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | | |
| sexta | banana e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite); leite |
| | de feijão verde | | Sopa | de hortaliça (lombardo e couve portuguesa) com feijão encarnado | |
| | frango assado com esparguete | massa (glúten) | Prato | rissóis de pescada com arroz de feijão | rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja) |
| | bife de frango grelhado com esparguete e couve de Bruxelas cozidas | massa (glúten) | Dieta | solha grelhada com batata cozida e brócolos cozidos | solha |
| | alface, pepino e beterraba | | Legum/salada | alface, milho e couve roxa | |
| | legumes em leite de coco | | Vegetariano | salada três feijões | |
| fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | | |



ementa 3

| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|--|--|--|--|--|--|
| segunda | kiwi e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com fiambre ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); leite |
| | creme de brócolos | | Sopa | de feijão verde | |
| | Arroz de atum | atum | Prato | frango fricassé com arroz branco | ovo |
| | Pescada cozida com batata cozida | pescada | Dieta | bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos | |
| | couve-lombarda, couve-flor e cenoura Cozidas | | Legum/salada | alface, pepino e cenoura | |
| | Jardineira de soja | soja | Vegetariano | medalhões de tofu com sementes de chia e arroz branco | tofu (soja) |
| fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | | |
| terça | pêra e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | de couve-flor | | Sopa | creme de cenoura com massinhas | massinhas (glúten) |
| | rancho (carne de porco aos cubos, com grão, cenoura e couve-lombarda) com macarrão | macarrão (glúten) | Prato | corvina assada com molho de tomate, puré de batata rosado (batata e beterraba) | corvina; puré de batata (leite) |
| | frango cozido com arroz branco e macedónia cozida | | Dieta | corvina assada ao natural com batata e macedónia cozida | corvina |
| | alface, cenoura e beterraba | | Legum/salada | alface, milho e cebola | |
| | rancho vegetariano | macarrão (glúten) | Vegetariano | bife de tofu com puré de batata e beterraba | tofu (soja) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | gelatina | sulfitos |
| quarta | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | estrelitas ou corn flakes com leite simples | cereais (glúten); leite |
| | creme de legumes | | Sopa | de grelos | |
| | Filetes de Maruca no forno com batata assada | maruca | Prato | carne de porco estufada aos cubos com esparguete | esparguete (glúten) |
| | Filetes de Maruca estufada simples com batata cozida e grelos cozidos | maruca | Dieta | peru cozido com batata cozida e cenoura cozida | |
| | alface, pepino e couve roxa | | Legum/salada | alface, cenoura e tomate | |
| | seitan de cebolada com batata cozida e brócolos | seitan (glúten, soja) | Vegetariano | tagliatelli com soja e molho de tomate | tagliatelli (glúten); soja |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| quinta | Feriado | | | | |
| sexta | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite); leite |
| | creme de alface | | Sopa | de nabiças | |
| | Bacalhau à Brás | bacalhau; ovo | Prato | bife de frango com cebolada, arroz de milho e feijão verde cozido | |
| | pescada cozida com batata e cenoura cozidas | | Dieta | bife de frango grelhado com arroz de alho e feijão verde cozido | |
| | Brócolos, couve-flor e cenoura cozida | | Legum/salada | alface, tomate e milho | |
| | Legumes à Brás | | Vegetariano | bife de seitan com arroz de legumes | seitan (glúten, soja) |
| | pudim | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |



ementa 4

| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|---------|---|---|--------------|---|---|
| segunda | laranja e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com chocolate ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); chocolate [túlicreme (leite)]; manteiga (leite, soja);leite |
| | juliana de legumes | | Sopa | creme de abóbora com massinhas (pevide) | massinhas (glúten) |
| | empadão de arroz e carne de vaca | | Prato | rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho | rissóis de pescada (glúten, crustáceos, |
| | carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas | | Dieta | pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos | pescada |
| | Brócolos, couve flor e cenoura cozida | | Legum/salada | alface, tomate e cebola | |
| | Empadão de soja com cenoura ralada | | Vegetariano | estufado de legumes com batata cozida | |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| terça | pêra e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | de alho-francês | | Sopa | de nabijas | |
| | saladinha de atum com feijão frade e ovo cozido (cebola e salsa picada) | atum, ovo | Prato | Espetadas de peru no forno com esparguete | esparguete (glúten) |
| | atum ao natural com batata e feijão-verde cozidos | atum | Dieta | Espetadas de peru no forno ao natural com esparguete e brócolos cozidos | esparguete (glúten) |
| | alface, milho e couve roxa | | Legum/salada | alface, cenoura e lombardo | |
| | feijão frade com ovo cozido e legumes | ovo | Vegetariano | Esparguete de soja | esparguete (glúten); soja |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | pudim de baunilha | leite |
| quarta | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | corn flakes com leite simples | cereais (glúten); leite |
| | caldo verde (opção c/chouriço) | chouriço (soja) | Sopa | juliana de legumes | |
| | Pá de porco assada com batata corada | | Prato | potas à Setubalense com arroz de feijão | potas; ovo; farinha (glúten); óleo de amendoim (amendoim) |
| | bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida | | Dieta | pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos | pescada |
| | alface, tomate e cebola | | Legum/salada | alface, pepino e couve roxa | |
| | soja estufada com batata cozida e legumes | soja | Vegetariano | cogumelos grelhados com arroz e feijão preto | cogumelos (sulfitos) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| quinta | Feriado | | | Feriado | |
| sexta | banana e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite);leite |
| | sopa de feijão com couve-lombarda | | Sopa | de hortaliça | |
| | Frango estufado com esparguete | esparguete (glúten) | Prato | pescada de tomatada com arroz branco | pescada |
| | frango grelhado com esparguete e brócolos | esparguete (glúten) | Dieta | pescada cozida com arroz branco e couve-flor | pescada |
| | alface, pepino e couve roxa | | Legum/salada | alface, milho e cebola | |
| | massa Siciliana (massa, grão, alho francês e tomate-cereja) | massa (glúten) | Vegetariano | salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) | |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |



| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|---------|--|---|--------------|---|--|
| segunda | kiwi e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com fiambre ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); leite |
| | creme de alface | | Sopa | de alho francês | |
| | massinha de atum (massa cotovelinhos) | massa (glúten); atum | Prato | nuggets de frango (no forno) com arroz de milho | nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo) |
| | atum ao natural com massa cozida | massa (glúten); atum | Dieta | bife de frango grelhado com arroz branco e couve de Bruxelas | |
| | brócolos, couve-flor e cenoura cozidos | | Legum/salada | alface, pepino e cenoura | |
| | salsicha vegetariana com massa cozida e legumes | salsicha vegetariana (glúten, ovo, soja); massa (glúten) | Vegetariano | rissóis de legumes com arroz de cenoura | Rissóis de legumes (glúten, ovo, soja, sulfitos) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| terça | pêra e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | creme de abóbora com nabo aos cubos | | Sopa | creme de cenoura com ervilhas | |
| | arroz de aves (frango e peru) | | Prato | pescada assada à Provençal (ovo cozido ralado e ervas) com batata corada | pescada; ovo |
| | bife de frango grelhado com arroz branco | | Dieta | pescada assada ao natural com batata e macedónia cozida | pescada |
| | alface, tomate e cebola | | Legum/salada | alface, milho e cebola | |
| | jardineira de soja e legumes | | Vegetariano | seitan de cebolada com batata corada e brócolos | seitan (glúten, soja) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | Pudim de baunilha | leite |
| quarta | laranja e bolacha maria ou de água esal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | corn flakes com leite simples | cereais (glúten); leite |
| | canja (com massa cuscus) | massa (glúten) | Sopa | de nabijas | |
| | Tesourinhos de pescada no forno com puré de batata | pescada | Prato | carne de vaca assada com esparguete | puré de batata [leite, manteiga (leite, soja)] |
| | lombinhos de pescada cozidos com batata cozida | pescada | Dieta | carne de vaca cozida com esparguete e couve lombardo cozida | |
| | cenoura e feijão verde cozido | | Legum/salada | alface, tomate e cenoura | |
| | Arroz de açafrão, ervilhas, cogumelos, cenoura e milho | macarrão (glúten); creme vegetal (soja); cogumelos (sulfitos) | Vegetariano | empadão de lentilhas e legumes | empadão [margarina (soja)] |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| quinta | banana e bolacha maria ou de água esal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão de leite com fiambre ou manteiga (de origem animal) e iogurte líquido | pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite) |
| | de hortaliça (couve portuguesa e juliana) | | Sopa | creme de legumes | |
| | Vitela estufada com macarronete e cenoura | macarronete (glúten) | Prato | solha ao alinho com arroz de cenoura ripada | solha |
| | bife de vitela grelhado com macarronete cozida e couve-de-bruxelas cozidas | macarronete (glúten) | Dieta | solha grelhada com massa espiral, feijão verde e cenoura cozida | solha; massa (glúten) |
| | alface, pepino e beterraba | | Legum/salada | alface, cenoura e cebola | |
| | esparguete à bolonhesa de soja | esparguete (glúten); soja | Vegetariano | risotto de cogumelos | cogumelos (sulfitos) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | iogurte de aromas | leite |
| sexta | maçã e bolacha maria ou de água esal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite |
| | creme de grão com espinafres | | Sopa | de nabijas | |
| | Abrótea de tomatada com arroz branco | abrótea | Prato | grelhada mista (febras, salsichas e entremuada) com batata frita | salsichas (soja) |
| | Abrótea cozida com arroz branco | abrótea | Dieta | febras grelhadas com batata e macedónia cozida | |
| | Brócolos, couve flor e cenoura cozida | | Legum/salada | alface, tomate e milho | |
| | Lasanha de alho francês, rebentos de soja, cogumelos e cenoura ralada | folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten) | Vegetariano | hambúguer vegetariano com batata frita | hambúguer vegetariano (glúten, ovo) |
| | gelatina (2 variedades de sabor) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |



Semana de 19 a 23 de Dezembro de 2022



ementa 6

| Dia | Almoço | Alergénios | Prato | Jantar | Alergénios |
|---------|--|---|--------------|---|--|
| segunda | laranja e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com fiambre ou manteiga (de origem animal) e leite simples | pão (glúten); manteiga (leite, soja); ; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten);leite |
| | creme de abóbora com massinhas | massinhas (glúten) | Sopa | creme de espinafres | |
| | Hamburger de aves no forno com arroz de cenoura | hambúrguer (glúten, soja, sulfitos) | Prato | Lulas estufadas com batata cozida | lulas |
| | Hamburger de aves grelhado com arroz de cenoura | hambúrguer (glúten, soja, sulfitos) | Dieta | Lulas grelhadas com batata e brócolos cozidos | lulas |
| | alface, pepino e couve roxa | | Legum/salada | alface, tomate e lombarda ripada | |
| | Arroz de soja | soja | Vegetariano | salada de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) | |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| terça | pêra e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo e iogurte de aromas | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite) |
| | de feijão branco com espinafres | | Sopa | de legumes | |
| | bacalhau à Gomes de Sá | bacalhau; ovo | Prato | hambúrguer de aves no forno com esparguete | hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten) |
| | bacalhau cozido com todos (batata, cenoura e couves) | bacalhau | Dieta | hambúrguer de aves grelhado (com rodela de limão) com esparguete e couve de Bruxelas cozida | hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten) |
| | couve-coração, couve-flor e cenoura cozidos | | Legum/salada | alface, milho e tomate | |
| | Massa tricolor com salsicha de soja, cenoura, ervilhas, curgete, e cogumelos | massa (glúten); cogumelos (sulfitos); | Vegetariano | hambúrguer de grão, batata doce e esparguete | esparguete (glúten) |
| | Pudim (2 variedades de sabor) | | Sobremesa | iogurte de aromas | leite |
| quarta | maçã e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | estrelitas ou corn flakes com leite simples | cereais (glúten); leite |
| | creme de legumes | | Sopa | de macedónia | |
| | feijoada à transmontana com arroz branco | chouriço (soja) | Prato | massada de peixe à Pescador (com cotovelos e delícias do mar) | massa (glúten); pescada; delícias do mar (peixe, ovo, crustáceos, glúten, sulfitos, soja) |
| | febras grelhadas com esparguete, feijão verde e cenoura cozidos | esparguete (glúten) | Dieta | pescada assada ao natural com batata e feijão verde cozido | pescada |
| | alface, pepino e cebola | | Legum/salada | alface, cenoura e couve roxa | |
| | feijoada vegetariana | cogumelos (sulfitos) | Vegetariano | empadão de lentilhas e legumes | folha de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |
| quinta | clementina e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão de leite com fiambre ou manteiga (de origem animal) e iogurte líquido | pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite) |
| | juliana de legumes | | Sopa | creme de ervilhas | |
| | Pescada cozida com batata cozida e ovo cozido | pescada; ovo | Prato | perna de frango assada com massa espiral | massa espiral (glúten) |
| | pescada cozida com batata aos cubos e feijão verde cozido | pescada | Dieta | perna de frango assada com massa espiral e feijão verde cozido | massa espiral (glúten) |
| | feijão verde e cenoura cozidos | | Legum/salada | alface, tomate e cebola | |
| | Salada de batata com lentilhas, cenoura, brócolos e ovo | | Vegetariano | massa Siciliana (massa, grão, alho francês, tomate-cereja) | massa (glúten) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | iogurte de aromas | leite |
| sexta | banana e bolacha maria ou de água e sal | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche | pão com queijo ou doce e leite simples | pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite |
| | creme de alho francês | | Sopa | canja (massa cuscus) | massa cuscus (glúten) |
| | Strogonoff de frango com arroz branco | natas (leite); cogumelos (sulfitos) | Prato | pastéis de bacalhau com arroz de feijão | pastéis de bacalhau (peixe, ovo, glúten) |
| | bife de frango grelhado com arroz branco | | Dieta | abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida | abrótea |
| | alface, pepino e cebola | | Legum/salada | alface, cenoura e cebola | |
| | lasanha de quinoa | | Vegetariano | cogumelos grelhados com arroz e feijão | cogumelos (sulfitos) |
| | fruta da época (2 variedades diferentes) | | Sobremesa | fruta da época (2 variedades diferentes) | |

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de