

## I. EMENTAS PARA REFEITÓRIO

### Ementa tipo I

#### Semana de 3 a 6 de Janeiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Beldroegas Frango assado com batata frita e esparregado de nabiça Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão c/ hortaliça Filetes de pescada em cama de espinafres c/ batata cozida Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alface c/ raspas de ovo cozido Esparguete à bolonhesa Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha c/ hortelã Arroz de atum no forno Pudim flan e fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Abóbora c/ massinhas Coelho estufado com batata cozida Fruta variada da época

#### Semana de 9 a 13 de Janeiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Bacalhau à Gomes Sá Salada de frutas
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de alho francês Escalopes de peru com arroz de cenoura Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão c/ espinafres e hortelã Salmão grelhado c/ batata e brócolos cozidos Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de espargos com amêndoas Lombo de porco no forno com arroz de cenoura Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Farrapos de nabo Filetes gratinados c/ broa, batatinhas assadas e couve salteada Fruta variada da época

### Semana de 16 a 20 de Janeiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha c/ hortelã Pescada à saloia, batata e legumes salteados Salada de frutas
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Ovos mexidos com fiambre, cogumelos e tomate Arroz doce e fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Espinafres Douradinhos c/ salada fria (ervilhas, cenoura, milho, arroz) Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de ervilhas Lasanha de frango, cenoura e milho Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão com nabiça Arroz de tamboril c/ tomate, pimento, coentros Fruta variada da época

### Semana de 23 a 27 de Janeiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de cenoura c/ agriões Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão cozido Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão c/repolho Ensopado de lulas com puré de batata Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alho francês Frango assado c/ orégãos, massa espiral Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Caldo verde Arroz de polvo malandrino Fruta variada da época

## Ementa tipo II

### Semana de 30 de Janeiro a 3 de Fevereiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha c/ hortelã Bacalhau gratinado com espinafres Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alface c/ raspas de ovo cozido Empadão de macarrão com carne de vaca Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão com espinafres Salmão grelhado c/ batata e brócolos cozidos Gelado de nata e fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Juliana Hambúrguer de peru grelhado com massa <i>fussilli</i> Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Perca à lagareiro, batata a murro e bróculos Fruta variada da época

### Semana de 6 a 10 de Fevereiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de legumes Fusili com fiambre, courgete e tomate Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Espinafres Peixe-espada no forno c/ batata e feijão-verde cozidos Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de abóbora c/ massinhas Espetadas de peru no forno, arroz de ervilhas Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Ervilhas c/ coentros Bacalhau gratinado com espinafres Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão verde Perna de frango no forno com orégãos e esparguete primavera Fruta variada da época

### Semana de 13 a 17 de Fevereiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Salmão grelhado c/ arroz branco, feijão-verde cozido Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de alho francês Jardineira de vitela Gelatina colorida e fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Coentros Lacinhos com atum Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão c/ espinafres e hortelã Frango no forno com limão, esparguete e feijão verde salteado Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha c/ hortelã Carapaus grelhados c/ arroz de tomate Fruta variada da época

### Semana de 20 a 14 de Fevereiro

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de legumes Fusili com frango e espinafres Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Solha frita com arroz primavera Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alface c/ raspas de ovo cozido Febras grelhadas c/ arroz de cenoura cozido Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão com hortaliça Ensopado de lulas com puré de batata Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Caldo-verde Bifinhos de porco em cebolada com arroz de legumes Fruta variada da época

### Ementa tipo III

#### Semana de 27 de Fevereiro a 2 de Março

2ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de cenoura c/ agriões Empadão de vitela Fruta variada da época
3ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de lentilhas Dourada no forno à portuguesa, batata e legumes salteado Fruta variada da época
4ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Costeletas grelhadas c/ arroz de feijão Gelado de chocolate e fruta variada da época
5ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Espinafres Salmão grelhado c/ batata e brócolos cozidos Fruta variada da época
6ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Tortilha de frango, cenoura e cogumelos Fruta variada da época

#### Semana de 5 a 9 de Março

2ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão c/repolho Arroz de atum no forno Fruta variada da época
3ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Beldroegas Vitela estufada à camponesa com arroz branco Fruta variada da época
4ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de abóbora c/ massinhas Pescada à saloia, batata e legumes salteados Fruta variada da época
5ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Caldo verde Empadão de macarrão com carne de vaca Fruta variada da época
6ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha c/ hortelã Salmão no forno com limão, batata, cenoura e feijão verde Fruta variada da época

### Semana de 12 a 16 de Março

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Espinafres Arroz de polvo malandrino Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Ovos mexidos com espargos e salsichas de aves Arroz doce e fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Repolho Empadão com lascas de peixe Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Perna de porco estufado com puré de batata Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Ervilhas com coentros Pescada à saloia, batata e legumes salteados Fruta variada da época e gelatina

### Semana de 19 a 23 de Março

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Beldroegas Bacalhau à Brás Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alface c/ raspas de ovo cozido Lasanha de carne Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de alho francês Carapaus grelhados c/ batata, feijão-verde cozido Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão c/ espinafres e hortelã Febras grelhadas c/ arroz de cenoura Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão com hortaliça Salmão no forno com limão, batata e feijão verde Fruta variada da época

## Ementa tipo IV

### Semana de 10 a 13 de Abril

2ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	
3ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão com espinafres Arroz de tamboril c/ tomate, pimento, coentros estufado Fruta variada da época
4ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Ervilhas c/ovos e salada mista Pudim flan e fruta variada da época
5ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de abóbora c/ massinhas Lasanha de atum e salada de alface aromatizada com orégãos Fruta variada da época
6ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de courgetes Hambúrguer de peru grelhado c/ arroz de cenoura cozido Fruta variada da época

### Semana de 16 a 20 de Abril

2ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de cenoura c/ agrião Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor Fruta variada da época
3ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Tortilha de frango, cenoura e cogumelos Fruta variada da época
4ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha com hortelã Salada de grão c/ bacalhau Fruta variada da época
5ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Ervilhas com coentros Frango assado c/ orégãos, massa espiral Fruta variada da época
6ª	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Feijão com hortaliça Arroz de polvo malandrino Fruta variada da época

### Semana de 23 a 27 de Abril

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Nabiça Bacalhau à Gomes Sá Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Espinafres Coelho estufado com batata cozida Fruta variada da época
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Coentros Massa com fiambre e cogumelos Fruta variada da época
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Creme de espargos c/ amêndoas Douradinhos com arroz de grelos Fruta variada da época

### Semana de 30 de Abril a 4 de Maio

2 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Grão c/ espinafres Jardineira de frango Fruta variada da época
3 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	
4 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Agrião Febras grelhadas c/ arroz de ervilhas cozido e cenoura ralada Fruta variada da época
5 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Canja de galinha com hortelã Lacinhos com atum Salada de frutas
6 <sup>a</sup>	<b>SOPA PRATO SOBREMESA</b>	Alface c/ raspas de ovo cozido Tomatada de frango c/batatas fritas Fruta variada da época