

# Ementa Refeitório Ref. IDHenrique



## Almoço Refeição Normal

### Quinta-feira

07/03/2019

**Sopa:** Legumes  
**Prato:** Costeleta de Porco de Cebolada com Batata Cozida  
**Alergénios:** 1-Glúten: Pode conter

-----  
**Sobremesa:** Salada e Legumes  
Fruta Variada

### Sexta-feira

08/03/2019

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Panados de Pescada no Forno com Arroz de Tomate  
**Alergénios:** 3-Ovos: Contém, 4-Peixes: Contém

-----  
**Sobremesa:** Salada e Legumes  
Fruta Variada

# Ementa Refeitório Ref. IDHenrique



## Almoço Refeição Normal

### Segunda-feira

11/03/2019

**Sopa:** Sopa à lavrador  
**Prato:** Atum com Massa Espiral  
**Alergénios:** 1-Glúten: Contém, 4-Peixes: Contém

-----  
**Sobremesa:** Legumes e Salada  
Fruta Variada

### Terça-feira

12/03/2019

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Espetadas de Perú Grelhadas com Batata Cozida  
**Alergénios:** 1-Glúten: Pode conter

-----  
**Sobremesa:** Legumes e Salada  
Fruta Variada

### Quarta-feira

13/03/2019

**Sopa:** Agrião  
**Prato:** Vitela Estufada com Legumes e Arroz Branco  
**Alergénios:** 1-Glúten: Pode conter

-----  
**Sobremesa:** Salada  
Fruta Variada

# Ementa Refeitório Ref. IDHenrique



## Almoço Refeição Normal

### Quinta-feira

14/03/2019

**Sopa:** Creme de cenoura  
**Prato:** Arroz de Feijão com Bacalhau Frito  
**Alergénios:** 1-Glúten: Pode conter, 3-Ovos: Pode conter

-----  
**Sobremesa:** Salada  
Fruta Variada

### Sexta-feira

15/03/2019

**Sopa:** Caldo Verde  
**Prato:** Lombo de Porco Assado com Puré de Batata  
**Alergénios:** 1-Glúten: Pode conter, 3-Ovos: Pode conter, 7-Leite: Contém

-----  
**Sobremesa:** Legumes e Salada  
Fruta Variada

# Ementa Refeitório Ref. IDHenrique



## Almoço Refeição Normal

Segunda-feira		18/03/2019
Sopa:	Legumes	
Prato:	Costeleta de Porco Grelhada com Arroz Primavera e Batata Frita	
Alergénios:	1-Glúten: Pode conter	
-----	Salada	
Sobremesa:	Fruta Variada	
Terça-feira		19/03/2019
Sopa:	Creme de Abóbora	
Prato:	Jardineira de Massa	
Alergénios:	1-Glúten: Pode conter	
-----	Salada e Legumes	
Sobremesa:	Fruta Variada	
Quarta-feira		20/03/2019
Sopa:	Alho Francês	
Prato:	Arroz de Polvo	
Alergénios:	1-Glúten: Pode conter, 14-Moluscos: Pode conter	
-----	Legumes e Salada	
Sobremesa:	Fruta Variada	
Quinta-feira		21/03/2019
Sopa:	Caldo Verde	
Prato:	Pernas de Frango Assadas com Esparguete	
Alergénios:	1-Glúten: Pode conter	
-----	Legumes e Salada	
Sobremesa:	Fruta Variada	
Sexta-feira		22/03/2019
Sopa:	Creme de cenoura	
Prato:	Feijão Frade Com Atum e Ovos	
Alergénios:	1-Glúten: Pode conter, 2-Crustáceos: Pode conter, 3-Ovos: Contém, 4-Peixes: Pode conter	
-----	Legumes e Salada	
Sobremesa:	Gelatina/Fruta Variada	