

MUNICÍPIO DE CONDEIXA  
Semana 10  
Semana de 30 a 03 de novembro 2023



<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato</b>	Tesourinhos no forno com arroz de ervilhas
	<b>Vegetariana</b>	Crepes vegetarianos com arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

**Dia HALLOWEEN**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa das Bruxas (abóbora com massinhas)
	<b>Prato</b>	Esparguete com olhos (Almôndegas de aves estufadas)
	<b>Vegetariana</b>	Esparguete com olhos (Almôndegas vegetarianas estufadas)
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Pera fantasma
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariana</b>	<b>Feriado</b>
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
	<b>Pão</b>	

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato</b>	Febras de porco estufadas com arroz branco
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de soja com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja / Sopa de couve
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-frade)
	<b>Vegetariana</b>	Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-frade e ovo)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpico, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Semana 11**  
**Semana de 04 a 10 de novembro de 2023**

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com esparguete e macedónia de legumes
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja com esparguete e macedónia de legumes
	<b>Salada</b>	Incorporado no prato
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e courgette
	<b>Prato</b>	Perna de frango assado com arroz de ervilha
	<b>Vegetariana</b>	Rissóis de tofu com arroz de ervilha
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-frade e espinafres
	<b>Prato</b>	Massada de peixe gratinado (pescada, tomate, cebola, pimento, massa penne e queijo)
	<b>Vegetariana</b>	Massinha de lentilhas e legumes gratinados (tomate, cebola, pimento, massa penne e queijo)
	<b>Salada</b>	Incorporado no prato
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada de carnes (porco, vaca, feijão manteiga, cenoura e couve) com arroz branco
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de soja (soja, feijão manteiga, cenoura e couve) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato</b>	Filete de escamudo no forno com castanhas e batatinhas
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de feijoca, castanhas e cogumelos com batatinhas
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve-Bruxelas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**MUNICÍPIO DE CONDEIXA**  
**Semana 12**  
**Semana de 13 a 17 de novembro 2023**



<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grelós
	<b>Prato</b>	Nuggets no forno com arroz de tomate
	<b>Vegetariana</b>	Nuggets vegetarianos no forno arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado)
	<b>Vegetariana</b>	Salada de batata, com grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado)
	<b>Salada</b>	Incorporado no prato
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo e cenoura
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (couve e feijão)
	<b>Prato</b>	Filete de red-fish com arroz de cenoura
	<b>Vegetariana</b>	Falaffel com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Alface, cebola e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme abóbora
	<b>Prato</b>	Tirinhas de porco estufadas, com puré de batata
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de lentilhas
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

MUNICÍPIO DE CONDEIXA  
Semana 13  
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023



<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa espiral
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de espinafres com massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Prato</b>	Arroz de cavala colorido (cenoura, milho e ervilha)
	<b>Vegetariana</b>	Arroz de seitan colorido (cenoura, milho e ervilha)
	<b>Salada</b>	Incorporado no prato
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor
	<b>Prato</b>	Jardineira de carnes (porco, frango, batata, cenoura e feijão-verde)
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de cogumelos (ervilhas, batata, cenoura e feijão-verde)
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve
	<b>Prato</b>	Pescada no forno aromatizada com ervas e limão, arroz de tomate
	<b>Vegetariana</b>	Crepes vegetarianos com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abobora e espinafres
	<b>Prato</b>	Massinha de aves (frango e peru)
	<b>Vegetariana</b>	Massinha de soja moída
	<b>Salada</b>	Couve-roxa, beterraba e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# MUNICÍPIO DE CONDEIXA

## Semana 14

Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023



Segunda-Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Chilli de aves com arroz branco
	Vegetariana	Chilli de soja moída com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Nabiça com feijão-frade
	Prato	Salada do mar (peixe, delícias do mar, batata, pimento, ervilha e cenoura)
	Vegetariana	Salada da horta (batata, pimento, ervilha, cenoura e cogumelos)
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve lombardo
	Prato	Cubos de porco estufados com massa cotovelinhos e macedónia
	Vegetariana	Cubos de soja estufados com massa cotovelinhos e macedónia
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Abobora e massinha
	Prato	Empadão de atum em arroz
	Vegetariana	Empadão de lentilhas em arroz
	Salada	Beterraba, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariana	Feriado
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Super-poderes das Frutas Outono

GORDURAS BOAS (ÔMEGA 3)  
NOZ  
saúde do cérebro



FIBRAS

CASTANHA  
saúde do intestino



ANTIOXIDANTES  
MEDRONHO  
anti-cancro



GORDURAS BOAS (ÔMEGA 3)  
AVELÃ  
saúde do coração



VITAMINA A  
DIÓSPIRO  
saúde da pele e boa visão



VITAMINA C  
LARANJA  
saúde do coração



ANTIOXIDANTES  
ROMÃ  
saúde das veias e artérias



ANTIOXIDANTES  
UVA  
anti-envelhecimento



# Super-poderes da horta

# Outono

VITAMINA A  
ABÓBORA



saúde da pele



ANTIOXIDANTES  
COGUMELOS



proteção contra doença



ANTIOXIDANTES

ALHO-FRANCÊS



anti-cancro



POTÁSSIO

BERINGELA



saúde do coração

NTRATOS

BETERRABA



resistência física

FIBRA

AGRIÃO



saúde do intestino

VITAMINA A

BATATA DOCE



boa visão

