

MUNICÍPIO DE CONDEIXA
Semana 3
Semana de 11 a 15 de setembro de 2023



Segunda-Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate e arroz branco
	Vegetariana	Almondegas vegetarianas c/ molho de tomate e arroz branco
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá (batata aos cubos, cebola, ovo, azeitonas e salsa)
	Vegetariana	Gomes de Sá vegetariano (batata aos cubos, cebola, grão de bico, azeitonas e salsa)
	Salada	Alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massinha de aves (peru e frango desfiado) com cenoura, milho e ervilhas
	Vegetariana	Massinha de soja com cenoura, milho e ervilhas
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa (couve com feijão)
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura
	Vegetariana	Seitan no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Strogonoff de frango, com cogumelos e massa espiral
	Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão e massa espiral
	Salada	Pepino, tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

MUNICÍPIO DE CONDEIXA
Semana 4
Semana de 18 a 22 de setembro 2023



Segunda-Feira	Sopa	Creme de favas
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos no forno com arroz de tomate
	Salada	Pepino, milho, couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Massa à lavrador (porco e frango), feijão encarnado, macarronete, cenoura e couve
	Vegetariana	Cubos de soja à lavrador (feijão encarnado, macarronete, cenoura e couve)
	Salada	Incorporados no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura
	Prato	Arroz de peixe (corvina) com ervilhas, cenoura, tomate, pimento
	Vegetariana	Crepes vegetarianos com arroz de legumes
	Salada	Cenoura, alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado com esparguete
	Vegetariana	Salteado de cogumelos e soja com esparguete
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Salada de salmão, com batata, cenoura, milho, feijão-verde
	Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura, milho e feijão-verde
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

MUNICÍPIO DE CONDEIXA
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023



Segunda-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Rolo de carne assado com arroz de ervilha
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos no forno com arroz de ervilha
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Bacalhau fresco (lascado) com batata, grão-de-bico, cenoura, ovo, couve
	Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura e couve
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Courgette e cenoura
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral
	Salada	Cenoura, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-frade com espinafres
	Prato	Empadão de atum em arroz
	Vegetariana	Empadão de lentilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Couve-coração
	Prato	Caçarola de peru (lascado) com cogumelos, milho, pimento, tomate, cenoura e massa tagliatelle
	Vegetariana	Caçarola de cogumelos, soja, milho, pimento, tomate, cenoura e massa tagliatelle
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.