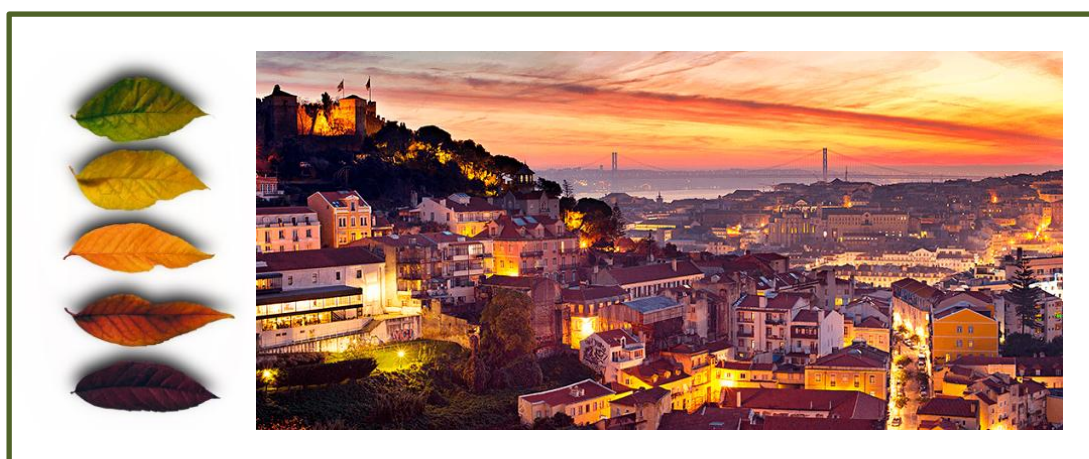


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	salada de cenoura e milho
	Prato	massa de cavala	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	forma de arroz
	Prato	feijoada à transmontana	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de tomate e salada de milho e cenoura
	Prato	barritas de pescada no forno	
	Sobremesa*	gelatina	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete de legumes salteado
	Prato	pá de porco assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve	arroz branco e cenoura raspada
	Prato	abrótea no forno com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



Semana de 14 a 18 de Outubro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
	Prato	hamburguer no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e salada mista
	Prato	filetes dourados no forno (com farinha de milho)	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[cenoura, feijão verde e ervilhas]
	Prato	massa de frango	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	(batata, pescada, ervilhas, cenoura e ovo)
	Prato	saladinha de peixe com ovo raspado	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	arroz de cenoura
	Prato	pá de porco fatiada	
	Sobremesa*	fruta da época	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas*

*\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*

DIA DA ALIMENTAÇÃO



[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de tomate
	Prato	bolinhos de bacalhau	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa salteada e salada de tomate
	Prato	frango assado	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de abóbora	[ervilhas e cenoura]
	Prato	saladinha de abrótea com ovo picado	
	Sobremesa*	iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de vegetais	
	Prato	massa de carnes à lavrador	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
	Prato	arroz de badejo com tomate e pimento	
	Sobremesa*	fruta da época	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de curgete e cenoura carne picada de tomatada fruta da época	macarronete e salada de couve roxa
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de alho francês pescada de pescada com molho de cenoura iogurte de aromas	forma de arroz e salada de couve roxa, milho e alface
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de grão-de-bico com couve coração frango estufado com ervilhas e cenoura fruta da época	batata cozida
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de legumes red fish no forno fruta da época	arroz de cenoura e ervilhas
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	Dia de Todos Os Santos	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*

