

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	<i>Prato</i>	massa de atum	
5	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	<i>Prato</i>	chili de carnes	
6	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	<i>Prato</i>	pescada estufada	
7	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	<i>Prato</i>	perú gratinado	
8	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	<i>Prato</i>	massa à italiana	
9	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	

*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*

## 2 de Fevereiro Dia de Nossa Senhora das Candeias

"Se a Nossa Senhora das Candeias estiver a rir, está o Inverno para vir, se estiver a chorar, está o Inverno a passar."



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
12	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
DIA	Prato		
13	Sobremesa*		
<b>CARNAVAL</b>			
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	calamares no forno	arroz de ervilhas e cenoura raspada
14	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	salada mista
15	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	pescada assada	arroz de couve e alface
16	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



<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO</b>
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde	arroz de tomate e cenoura
DIA	<i>Prato</i>	bolinhos de bacalhau	
19	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda	[carne de vaca e frango] macedónia de legumes
DIA	<i>Prato</i>	jardineira de carne	
20	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	arroz branco e alface
DIA	<i>Prato</i>	atum com feijão frade	
21	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora	esparguete e tomate
DIA	<i>Prato</i>	carne de porco assada	
22	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de com couve coração	arroz branco e cenoura raspada
DIA	<i>Prato</i>	filetes de pescada no forno	
23	<i>Sobremesa*</i>	fruta da época ou doce	

*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	de legumes	
DIA	Prato	esparguete à bolonesa	cenoura raspada
26	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
27	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
28	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	ovo com salsichas no forno	arroz e salada
1	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	paloco à Gomes de Sá	juliana de alface
2	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

