



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

**28/09/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de espinafres com lentilhas  
**Prato 1:** Salada de agrião, cenoura e tomate. Arroz de feijão com salmão no papelote  
**Sobremesa:** Fruta da época

**29/09/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba. Esparguete com costelas de porco estufadas  
**Sobremesa:** Fruta da época

**30/09/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Farrapos com ovo  
**Prato 1:** Salada de alface, tomate e cebola. Filetes de pescada à Brás  
**Sobremesa:** Fruta da época

**01/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Courgete  
**Prato 1:** Arroz branco com Strogonoff e salada de couve roxa, cenoura e pepino  
**Sobremesa:** Fruta da época

**02/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Feijão  
**Prato 1:** Lasanha de atum e salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

**06/10/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de ervilhas  
**Prato 1:** Hambúrgueres com esparguete, salada de tomate, alface e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época

**07/10/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de Legumes  
**Prato 1:** Bacalhau à ESLA, salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

**08/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Alho Francês  
**Prato 1:** Lombo de porco estufado com arroz primavera, salada de tomate, cenoura e alface  
**Sobremesa:** Fruta da época

**09/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de abobora c/ espinafres  
**Prato 1:** Pescada cozida com batata, grão, cenoura e couve.  
**Sobremesa:** Doce



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

12/10/2020 - Segunda-feira

Alergênicos

Sopa: Espigos

Prato 1: Tortilha de legumes, salada de pepino, alface e tomate

Sobremesa: Fruta da época

13/10/2020 - Terça-feira

Alergênicos

Sopa: Bróculos

Prato 1: Bife de peru com cogumelos e esparguete salada alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Fruta da época

14/10/2020 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Juliana

Prato 1: Red fish no forno com arroz de tomate e salada de tomate, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época

15/10/2020 - Quinta-feira

Alergênicos

Sopa: Peixe

Prato 1: Frango no forno com limão e puré de batata com salada alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Fruta da época

16/10/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

Sopa: Sopa de couve com feijão

Prato 1: Massinha de peixe, salada alface, tomate e cebola

Sobremesa: Doce



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

19/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Camponesa

**Prato 1:** Jardineira de vitela, salada de tomate, cenoura e couve roxa

**Sobremesa:** Fruta da época

20/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Canja

**Prato 1:** Carapaus fritos com arroz de feijão com salada de alface, tomate e beterraba

**Sobremesa:** Fruta da época

21/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Caldo verde

**Prato 1:** Massa gratinada no forno com frango, salada alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época

22/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Nabiça com grão

**Prato 1:** salada de atum

**Sobremesa:** Fruta da época

23/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme cenoura com agrião

**Prato 1:** Bife de peru de cebolada com arroz primavera, salada de alface, tomate e beterraba

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Almoço

## 26/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Ervilhas com coentros
- Prato 1:** Filetes no forno com batatas e salada alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

## 27/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete com feijão-verde
- Prato 1:** Arroz à valenciana, salada de tomate, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

## 28/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Espinafres
- Prato 1:** Salmão no papelote com batata cozida e salada de alface, tomate e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época

## 29/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve portuguesa
- Prato 1:** Febras grelhadas com esparguete, salada de alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

## 30/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Farrapos com ovo
- Prato 1:** Solha frita com arroz de tomate, salada de alface, tomate e beterraba
- Sobremesa:** Doce



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**28/09/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de espinafres com lentilhas

**Prato 1:** Salada de agrião, cenoura e tomate.Salmão grelhado

**Sobremesa:** Fruta da época

**29/09/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Camponesa

**Prato 1:** Salada de alface, tomate e beterraba .Febras grelhadas

**Sobremesa:** Fruta da época

**30/09/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Farrapos com ovo

**Prato 1:** Couve portuguesa, cenoura, grão com pescada cozida

**Sobremesa:** Fruta da época

**01/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Courgete

**Prato 1:** Frango grelhado e salada couve roxa, cenoura e pepino

**Sobremesa:** Fruta da época

**02/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Feijão

**Prato 1:** salmão grelhado c/ salada de alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla





# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**06/10/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de ervilhas

**Prato 1:** Hambúrgueres grelhadas e salada de alface, tomate e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época

**07/10/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Legumes

**Prato 1:** bacalhau cozido com legumes

**Sobremesa:** Fruta da época

**08/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Alho Francês

**Prato 1:** Febras grelhadas salada de alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época

**09/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme de abobora c/ espinafres

**Prato 1:** Pescada cozida com cenoura, grão e couve portuguesa

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**12/10/2020 - Segunda-feira**

**Alergênicos**

**Sopa:** Espigos

**Prato 1:** bacalhau Grelhado salada de alface, pepino e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época

**13/10/2020 - Terça-feira**

**Alergênicos**

**Sopa:** Bróculos

**Prato 1:** Bife de peru grelhado com salada alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época

**14/10/2020 - Quarta-feira**

**Alergênicos**

**Sopa:** Juliana

**Prato 1:** peixe espada grelhado salada tomate, cenoura e couve roxa

**Sobremesa:** Fruta da época

**15/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergênicos**

**Sopa:** Peixe

**Prato 1:** frango grelhado salada alface beterraba e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época

**16/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergênicos**

**Sopa:** Sopa de couve com feijão

**Prato 1:** Abrótea cozida com cenoura, feijão verde e couve

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

19/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Bife de frango grelhado salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

20/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Legumes  
**Prato 1:** Carapaus grelhados, salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

21/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Caldo verde  
**Prato 1:** frango grelhado salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

22/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Nabiça com grão  
**Prato 1:** Choupas grelhadas e salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

23/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme cenoura com agrião  
**Prato 1:** Bife de peru, salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Dieta-Esla

**26/10/2020 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Ervilhas c/ Coentros

**Prato 1:** Abrótea cozida com feijão verde, cenoura e brócolos

**Sobremesa:** Fruta da época

**27/10/2020 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de curgete com feijão-verde

**Prato 1:** Bifes de peru grelhados e salada de tomate, cenoura e couve roxa

**Sobremesa:** Fruta da época

**28/10/2020 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Espinafres

**Prato 1:** salmão grelhado c/ salada de alface , tomate e beterraba

**Sobremesa:** Fruta da época

**29/10/2020 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Couve portuguesa

**Prato 1:** Febras grelhadas salada de alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época

**30/10/2020 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Farrapos com ovo

**Prato 1:** Pescada cozida c/grão, couve e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana

28/09/2020 - Segunda-feira

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de espinafres com lentilhas  
**Prato 1:** Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes com salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/09/2020 - Terça-feira

Alergênicos

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Lentilhas estufadas com cenoura, feijão- verde e alho-francês e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

30/09/2020 - Quarta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Nabiça  
**Prato 1:** Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos , salada de pepino, alface roxa e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

01/10/2020 - Quinta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Courgete  
**Prato 1:** Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes) salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

02/10/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Feijão  
**Prato 1:** Lentilhas estufadas com ratatouille, salada de alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana

06/10/2020 - Terça-feira

Alergênicos

**Sopa:** Creme de ervilhas  
**Prato 1:** Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas, salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

07/10/2020 - Quarta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Legumes  
**Prato 1:** Chili vegetariano com arroz branco, salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

08/10/2020 - Quinta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Alho Francês  
**Prato 1:** Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

09/10/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Creme de abobora c/ espinafres  
**Prato 1:** Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo) com massa, cenoura e couve roxa, salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Doce



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana

12/10/2020 - Segunda-feira

Alergênicos

**Sopa:** Espigos  
**Prato 1:** Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

13/10/2020 - Terça-feira

Alergênicos

**Sopa:** Bróculos  
**Prato 1:** Esparguete com mistura de legumes chineses, salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

14/10/2020 - Quarta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura) e salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

15/10/2020 - Quinta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Espinafres  
**Prato 1:** Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico, salada alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

16/10/2020 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de couve com feijão  
**Prato 1:** Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Doce





# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana

19/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura), salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

20/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Legumes  
**Prato 1:** Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos, salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

21/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Caldo verde  
**Prato 1:** Empadão de legumes, salada de alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

22/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Nabiça com grão  
**Prato 1:** Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e salada de tomate, cenoura e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

23/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme cenoura com agrião  
**Prato 1:** Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja), salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa Ref. Laura Ayres

Almoço Vegetariana

26/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Ervilhas com coentros  
**Prato 1:** Arroz de lentilhas e cenoura e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

27/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de curgete com feijão-verde  
**Prato 1:** Massa espiral com legumes salteados, salada alface, tomate e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

28/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Espinafres  
**Prato 1:** Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha, salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Couve portuguesa  
**Prato 1:** Jardineira de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde, alface, tomate, pepino )  
**Sobremesa:** Fruta da época

30/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Couve flor  
**Prato 1:** Macarronete vegetariano e salada de alface, tomate e beterraba  
**Sobremesa:** Doce