

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de vegetais	
	Peixe	pescada com molho de orégãos	batata cozida e legumes
	Carne	hamburguer grelhado	batata frita e arroz
	Opção	carne de vaca estufada com ervilhas	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de hortalíça	
	Peixe	solha grelhada	arroz alegre
	Carne	frango no forno	batata frita e arroz
	Opção	massa à bolonhesa	
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de cenoura	
	Peixe	filetes com molho de cenoura	arroz e legumes
	Carne	alheira no forno	forma de arroz e batata frita
	Opção	febra grelhada	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	de feijão branco com couve	
	Peixe	red fish assado	batata assada e legumes
	Carne	espetada grelhada	batata frita e arroz de cenoura
	Opção	douradinhos no forno	arroz de cenoura
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	
	Peixe	massa de atum	
	Carne	rojões à portuguesa	batata frita e arroz
	Opção	cachorro no prato	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	

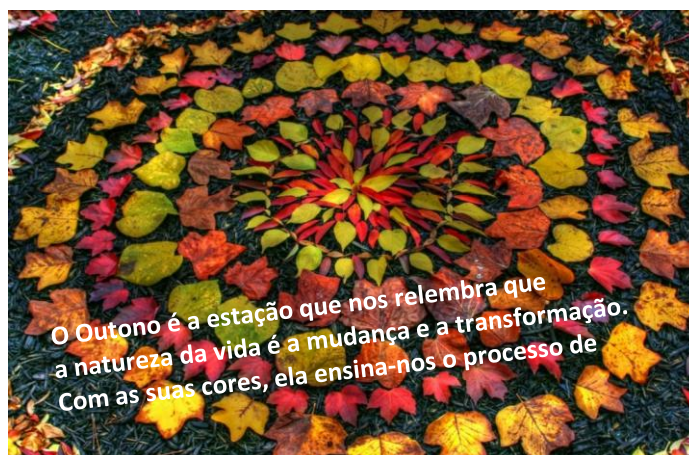
**São Martinho foi um cavaleiro, um monge e um santo. É capaz de trazer o verão ao outono e, graças a ele, todos os anos comemos castanhas!**

O famoso cavaleiro era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem.

Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal, e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
	Peixe	peixe gratinado	
	Carne	grelhada mista	arroz e batata frita
	Opção	almôndegas de tomatada	massa espiral
	Sobremesa	fruta da época /doce	
3ª-feira	Sopa	de feijão com hortaliça	
	Peixe	lulas à Bordalesa	batata cozida e legumes
	Carne	bife de frango grelhado	arroz alegre
	Opção	francesinha	
	Sobremesa	fruta da época /doce	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
	Peixe	peixe assado	batata assada
	Carne	hamburguer no forno	batata frita e arroz
	Opção	panadinhos com queijo e fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época /doce	
5ª-feira	Sopa	canja	
	Peixe	raia dourada	arroz de legumes
	Carne	costeletas grelhadas	forma de arroz
	Opção	lasanha de carnes	batata frita e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	
6ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	empadão de atum	salada
	Carne	frango assado	massa espiral e legumes
	Opção	tesourinhos no forno	arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
	Peixe	solha à delícia	batata assada e legumes
	Carne	esparguete à Bolonhesa	
	Opção	costeletas com piri piri	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de repolho	
	Peixe	pescada à Zé do Pipo	
	Carne	carne de porco à Alentejana	(batata frita aos quartos)
	Opção	panados de frango	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de legumes	
	Peixe	pastéis de bacalhau	arroz de tomate
	Carne	almôndegas de tomatada	massa espiral
	Opção	espetada	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	de repolho e abóbora	
	Peixe	bacalhau à Braga	
	Carne	bife de frango grelhado	batata frita
	Opção	pizza	massa salteada
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	peixe à Gomes de Sá	
	Carne	carne de porco com cogumelos	batata frita e arroz
	Opção	acepipes variados	arroz de legumes
	Sobremesa	fruta da época / doce	

### Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da **Declaração dos Direitos da Criança** (1959) e adoção da **Convenção sobre os Direitos da Criança** (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	canja de massinhas	
	Peixe	tentáculos de potão no forno	legumes
	Carne	arroz de aves	
	Opção	bifanas com molho piri-piri	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de repolho	
	Peixe	massa de atum	batata cozida
	Carne	frango no forno	batata frita
	Opção	rissóis de carne	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
	Peixe	raia cozida com molho verde	batata cozida
	Carne	almôndegas de tomatada	massa espiral salteada
	Opção	espetada	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	filetes dourados	arroz alegre
	Carne	moelas com molho de piri-piri	batata frita
	Opção	lasanha de carne	
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
	Peixe	red fish no forno	batata e legumes
	Carne	strogonoff	arroz branco e salada
	Opção	hamburguer com queijo	batata frita e salada
	Sobremesa	fruta da época / doce	

