Ementa Semanal V – Casa do Povo de Biscoitos
De 2 a 6 de Novembro

Semana V	2ªfeira 2	3ªfeira 3	4ªfeira 4	5ªfeira 5	6ªfeira 6
Sopa	Couve de bruxelas e couve-flor	Tomate com cenoura e massinha	Espinafres com cenoura	Sopa de legumes	Cenoura, batata e jardineira inteira
Prato Principal	Carne assada com arroz de espinafres e cenoura	Salada de atum com milho e ervilha	Pernas de frango assadas com arroz de pimentos e cenoura baby	HAMBÚRGUER NO FORNO ~~Douradinhos com massa e jardineira~~ COM ESPARGUETE E BRÓCOLOS	Ervilhas estufadas com linguiça e ovo
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa, batata e couve-flor	Beringela recheada com cenoura baby	Bolonhesa de soja e cogumelos com feijão-verde	Tortilha de legumes com salada mista	Ervilhas estufadas sem enchidos e ovo
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

A Casa do Povo adota uma política de sustentabilidade alimentar, utilizando nas suas ementas o máximo possível de produtos da época, locais, frescos e métodos de confeção saudáveis. Bom apetite!

- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar a nutricionista da Casa do Povo dos Biscoitos, através do email casapovobiscoitos@hotmail.com.

Ementa Semanal I – Casa do Povo de Biscoitos
De 9 a 13 de Novembro

Semana I	2ªfeira 9	3ªfeira 10	4ªfeira 11	5ªfeira 12	6ªfeira 13
Sopa	Alho francês e couve-flor com cenoura	Canja	Cenoura e grão-de-bico	Bonita	Sopa de fava, cenoura, espinafre, repolho e massa
Prato Principal	Filetes panados com batata cozida e cenoura	Carne moída com esparguete e couve bruxelas	Salada de frango	Carne guisada com batata e cenoura às rodelas	Salada de atum com batata, ovo e jardineira
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada mista	Chili Vegetariano e couve-flor	Gratinado de legumes com broa, batata e couve-flor	Pizza vegetariana com salada	Salada de massa com feijão vermelho, milho e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

A Casa do Povo adota uma política de sustentabilidade alimentar, utilizando nas suas ementas o máximo possível de produtos da época, locais, frescos e métodos de confeção saudáveis. Bom apetite!

- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar a nutricionista da Casa do Povo dos Biscoitos, através do email casapovobiscoitos@hotmail.com.

Ementa Semanal II – Casa do Povo de Biscoitos
De 16 a 20 de Novembro

Semana II	2ªfeira 16	3ªfeira 17	4ªfeira 18	5ªfeira 19	6ªfeira 20
Sopa	Abóbora com espinafres e grão-de-bico	Batata, cenoura, jardineira e feijão manteiga	Ervilha e couve-flor	Caldo Verde	Grão-de-bico com cenoura e espinafres
Prato Principal	Almôndegas com esparguete e couve de bruxelas	Filetes panados com batata cozida e cenoura baby	Carne moída com esparguete e couve de bruxelas	Feijão branco no forno com arroz e linguiça	Strogonoff de frango com arroz de espinafres
Prato Vegetariano	Pizza vegetariana com salada mista (base wrap)	Alho francês à Brás com pepino e tomate	Pimentos recheados e brócolos	Feijoada vegetariana com feijão branco e cenoura baby	Rolo de lentilhas salda mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

A Casa do Povo adota uma política de sustentabilidade alimentar, utilizando nas suas ementas o máximo possível de produtos da época, locais, frescos e métodos de confeção saudáveis. Bom apetite!

- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar a nutricionista da Casa do Povo dos Biscoitos, através do email casapovobiscoitos@hotmail.com.

Ementa Semanal III – Casa do Povo de Biscoitos
De 23 a 27 de Novembro

Semana III	2ªfeira 23	3ªfeira 24	4ªfeira 25	5ªfeira 26	6ªfeira 27
Sopa	Couve de bruxelas e couve-flor	Cenoura, batata e jardineira	Creme de cenoura e curgete	Tomate e massinha	Espinafres e lentilhas
Prato Principal	Salada de atum com jardineira	Carne assada com arroz de ervilhas e cenoura baby	Douradinhos com massa ovo e milho	Pernas de frango assadas com arroz de feijão, cenoura e espinafres	Filetes panados no forno com batata cozida e cenoura baby
Prato Vegetariano	Beringela recheada com cenoura baby	Tortilha de legumes e brócolos	Gratinado de legumes com broa, batata e couve-flor	Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada mista	Bolonhesa de soja com cogumelos e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

A Casa do Povo adota uma política de sustentabilidade alimentar, utilizando nas suas ementas o máximo possível de produtos da época, locais, frescos e métodos de confeção saudáveis. Bom apetite!

- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar a nutricionista da Casa do Povo dos Biscoitos, através do email casapovobiscoitos@hotmail.com.

Ementa Semanal IV – Casa do Povo de Biscoitos
De 30 de Novembro a 4 de Dezembro

Semana IV	2ªfeira 30	3ªfeira 1	4ªfeira 2	5ªfeira 3	6ªfeira 4
Sopa	Brócolos e couve-flor	Feriado	Feijão branco com espinafres	Juliana, repolho e cenoura	Abóbora com massa
Prato Principal	Feijoada com linguiça e arroz		Medalhões de peixe com arroz de espinafres e brócolos	Almôndegas com esparguete e feijão verde	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura, feijão verde, milho, ervilhas e azeitonas)
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco e cenoura baby		Pizza vegetariana com salada mista (base wrap)	Curgete recheada com massa e brócolos	Alho francês à brás com salada mista
Sobremesa	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

A Casa do Povo adota uma política de sustentabilidade alimentar, utilizando nas suas ementas o máximo possível de produtos da época, locais, frescos e métodos de confeção saudáveis. Bom apetite!

- Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos;
- Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para informações mais detalhadas consultar a nutricionista da Casa do Povo dos Biscoitos, através do email casapovobiscoitos@hotmail.com.