

SEMANA 1

DIA		PRATO	EMENTA	
LANCHE MANHÃ			logurte e bolachas (Tipo Maria)     	
2ª feira	SOPA	Repolho e feijão manteiga		
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Macedónia		
	VEGETARIANO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Macedónia		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Pão com queijo  	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Pão com manteiga  	
3ª feira	SOPA	Creme de Abóbora		
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata e macedónia)		
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, batata, macedónia, milho doce)		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Corn Flakes   	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     	
4ª feira	SOPA	Agrião e Feijão Catarino		
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Cenoura raspada	 	
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete.	 	
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Corn Flakes   	
5ª feira	SOPA	Nabo e Pimpinela		
	PRATO	Filete de Salmão Assado com Arroz e Feijão Verde e cenoura		
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.		
	SOBREMESA	Gelatina 		
LANCHE TARDE			Pão com Banana 	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Pão com manteiga  	
6ª feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas		
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface	  	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface	  	
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			logurte e bolachas (Tipo Maria)     	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



VOS



Crustáceos



Peixe



Sésamo



Dióxido
de enxofre
e sulfitos



Cereais que
contêm glúten



Mostarda



Leite



Moluscos



Amendoins



Soja

Frutos de
Casca Rija

Aipo



Tremocos

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Creme de Ervilhas
	VEGETARIANO	Douradinhos com arroz e cenoura ralada   
	SOBREMESA	Cuscuz estufados com legumes (tomate, pimentos e milho doce)
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com queijo  
	PRATO	Leite M/G + Pão com manteiga  
	VEGETARIANO	Couve lombardo e Feijão Branco
	SOBREMESA	Frango estufado com ervilhas, cenoura e macarrão  
LANCHE TARDE		
4 ^a feira	VEGETARIANO	Estufado de legumes (cenoura, ervilha, pimentos e couve) com macarrão  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes   
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
5 ^a feira	SOPA	Cenoura e Espinafres
	PRATO	Filete de Abrotea no Forno com Batata aos cubos assadas e Brócolos cozidos 
	VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)  
	PRATO	Leite M/G + Corn Flakes   
	VEGETARIANO	Feijão verde com lentilhas
	SOBREMESA	Jardineira de Porco com macedónia e arroz branco
LANCHE TARDE		
7 ^a feira	VEGETARIANO	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco 
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
8 ^a feira	SOPA	Nabo e Acelgas
	PRATO	Atum escabeche com o milho cozido (couve picada)  
	VEGETARIANO	Legumes escabeche com Milho cozido (couve picada)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
9 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rijas	 Alho	 Tremoços

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	VEGETARIANO	Esparguete á Bolonhesa com Cenoura Raspada  
	SOBREMESA	Bolonhesa de soja com cenoura Raspada 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com queijo  
	PRATO	Leite M/G + Pão com manteiga  
	VEGETARIANO	Alface e Cenoura
	SOBREMESA	Desfeita de Bacalhau (bacalhau desfiado, batata, grão e cenoura) 
LANCHE TARDE		
4 ^a feira	PRATO	Omolete de legumes com batata 
	VEGETARIANO	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
5 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	VEGETARIANO	Courgette e Acelgas
	SOBREMESA	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco 
LANCHE TARDE		
6 ^a feira	PRATO	Feijoadada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz 
	VEGETARIANO	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
7 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)  
	PRATO	Leite M/G + Corn Flakes   
	VEGETARIANO	Caldo Verde
	SOBREMESA	Massinha de Atum com salada de alface  
LANCHE TARDE		
8 ^a feira	PRATO	Hamburguer de grão com massinha e salada de alface  
	VEGETARIANO	Gelatina 
	SOBREMESA	Gelatina 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
9 ^a feira	SOPA	Pão com Banana 
	PRATO	Leite M/G + Pão com manteiga  
	VEGETARIANO	Nabo e Agrião
	SOBREMESA	Arroz de frango e feijão verde
LANCHE TARDE		
10 ^a feira	PRATO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco
	VEGETARIANO	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
11 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	VEGETARIANO	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	SOBREMESA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremçoos

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Abóbora com cevadinha
	VEGETARIANO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface   
	SOBREMESA	Salteado de cogumelos com pimentos e feijão verde e arroz branco
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com manteiga  
	PRATO	Canja com massinhas  
	VEGETARIANO	Perninhas de Frango Assado com Esparguete e Beterraba Raspada  
	SOBREMESA	Esparguete com salteado de cogumelos, curgete, ervilhas e beterraba raspada  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
4 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	VEGETARIANO	Acelgas com Feijão Catarino
	SOBREMESA	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia) 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
5 ^a feira	SOPA	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura
	PRATO	Fruta da época
	VEGETARIANO	Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  
	SOBREMESA	Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Legumes com ervilhas
	PRATO	Macarronada de Porco com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)   
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Pão com Banana 
	PRATO	Leite M/G + Pão com manteiga  
	VEGETARIANO	Couve-flor e Alho Francês
	SOBREMESA	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
	PRATO	Fruta da época
	VEGETARIANO	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	SOBREMESA	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Alpo	 Tremoços

SEMANA 5

DIA		PRATO	EMENTA	
LANCHE MANHÃ			iogurte e bolachas (Tipo Maria)     	
2ª feira	SOPA	Brócolos		
	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface	   	
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface	 	
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Pão com queijo  	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Pão com manteiga  	
3ª feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião		
	PRATO	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde		
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Corn Flakes   	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     	
4ª feira	SOPA	Couve Galega e Pimpinela		
	PRATO	Frango à Brás (Frango desfiado, batata e ovo)		
	VEGETARIANO	Alho Francês á Brás com salada de tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Corn Flakes   	
5ª feira	SOPA	Caldo Verde		
	PRATO	Filete de Fogonero Assado com Arroz e brócolos		
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz		
	SOBREMESA	Gelatina 		
LANCHE TARDE			Pão com Banana 	
LANCHE MANHÃ			Leite M/G + Pão com manteiga  	
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde		
	PRATO	Lombo de Porco assado com Massa espiral e salada de tomate	 	
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (curgete, ervilha, pimentos e cenoura) com massa espiral	 	
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			iogurte e bolachas (Tipo Maria)     	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



Ovos



Crustáceos



Peixe



Sésamo



Dióxido
de enxofre
e sulfitos



Cereais que
contêm glúten



Mostarda



Leite



Moluscos



Amendments



Soja



Frutos de Casca Rija



Aipo



Tremocos