

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor 
	VEGETARIANO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 
	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
	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 Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Arroz de Salmão e Feijão Verde 
	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 de vaca 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.

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

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2ª feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Creme de Ervilhas
	VEGETARIANO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada   
	SOBREMESA	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3ª feira	SOPA	Leite M/G + Pão com queijo  
	PRATO	Pão com manteiga + Fruta  
	VEGETARIANO	Feijão Branco
	SOBREMESA	Jardineira de porco com macedónia e arroz
LANCHE TARDE		
4ª feira	PRATO	Jardineira de legumes com arroz
	VEGETARIANO	Fruta da época
	SOBREMESA	Leite M/G + Corn Flakes   
	SOBREMESA	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE TARDE		
5ª feira	SOPA	Agrião com lentilhas
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
6ª feira	SOPA	Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
	PRATO	Leite M/G + Corn Flakes   
	VEGETARIANO	Feijão verde
	SOBREMESA	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
LANCHE TARDE		
7ª feira	PRATO	Massinha de legumes e feijão preto  
	VEGETARIANO	Gelatina 
	SOBREMESA	Pão com Banana 
	SOBREMESA	Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE TARDE		
8ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de abrótea assado com molho de tomate, arroz branco e brócolos 
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
9ª 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 alergénios 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	 Tremoços

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2ª feira	SOPA	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada   
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com esparguete e cenoura ralada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura) 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Arroz de frango e feijão verde
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Atum com salada de alface  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (brócolos, cenoura e tofu) com salada de alface  
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		Pão com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga  
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão, cenoura e couve) com arroz 
	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 alergénos 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



Tremoços

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2ª feira		logurte e bolachas (Tipo Maria)
	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes, arroz de tomate e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3ª feira		Pão com manteiga + Fruta
	SOPA	Canja com massinhas
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com Cuscus e Beterraba Raspada
	VEGETARIANO	Cuscus salteados com legumes (cogumelos, courgete, ervilhas e beterraba)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
4ª feira		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
	SOPA	Acelgas com Feijão Catarino
	PRATO	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia)
	VEGETARIANO	Salada de grão (grão, batata, milho doce e macedónia)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
5ª feira		Leite M/G + Corn Flakes
	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com macarronete e salada de tomate c/ milho doce
	VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6ª feira		Leite M/G + Pão com manteiga
	SOPA	Crepe de legumes
	PRATO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde
	VEGETARIANO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6ª feira		logurte e bolachas (Tipo Maria)
	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes, arroz de tomate e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

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	 Tremoços

SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Brócolos
	VEGETARIANO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface    
	SOBREMESA	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com queijo  
	PRATO	Pão com manteiga + Fruta  
	VEGETARIANO	Feijão Encarnado com Agrião  
	SOBREMESA	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde 
LANCHE TARDE		
4 ^a feira	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)     
5 ^a feira	SOPA	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Creme de Legumes
	VEGETARIANO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Alho Francês á Brás com salada de tomate 
LANCHE TARDE		
6 ^a feira	LANCHE MANHÃ	Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes   
	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Caldo Verde
6 ^a feira	VEGETARIANO	Filete de Fogonero Assado com Batata assada e macedónia 
	SOBREMESA	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 
	LANCHE TARDE	Gelatina 
	LANCHE MANHÃ	Pão com Banana 
6 ^a feira	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
	SOPA	Leite M/G + Pão com manteiga  
	PRATO	Cenoura com Feijão Verde
	VEGETARIANO	Feijoada (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
6 ^a feira	SOBREMESA	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
	LANCHE TARDE	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.

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