

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2 ^a feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada   
	VEGETARIANO	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	SOPA	Trigo 
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4 ^a feira	SOPA	Agrião com lentilhas
	PRATO	Atum escabeche, batata cozida e feijão verde 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5 ^a feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Lasanha de carne com salada  
	VEGETARIANO	lasanha de soja com salada   
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		Pão com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a 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		logurte e bolachas (Tipo Maria)     

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