

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)     
	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  		
3 ^a 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)     		
4 ^a feira	SOPA	Creme de Abóbora
	PRATO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada  
	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   		
5 ^a feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Filete de Fegonero Assado com Batata assada e macedónia 
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		
Pão com Banana 		
LANCHE MANHÃ		
Leite M/G + Pão com manteiga  		
6 ^a feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
	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	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Alho	 Tremoços

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira		iogurte 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		
3 ^a feira		Leite M/G + Pão com manteiga
	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		
4 ^a 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		
5 ^a 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		
6 ^a feira		Leite M/G + Pão com manteiga
	SOPA	Abóbora com Cevadinha
	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		
6 ^a feira		iogurte 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

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
logurte e bolachas (Tipo Maria)		
2 ^a 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		
Leite M/G + Pão com manteiga		
3 ^a 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)		
4 ^a 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 legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)		
LANCHE MANHÃ		
Leite M/G + Corn Flakes		
5 ^a 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		
6 ^a feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	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 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	Alpico	Tremoços

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira		iogurte e bolachas (Tipo Maria)      
	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		
Leite M/G + Pão com manteiga  		
3 ^a feira	SOPA	Feijão Branco
	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 em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		
Leite M/G + Pão com legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)  		
LANCHE MANHÃ		
Leite M/G + Corn Flakes   		
5 ^a feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	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		
iogurte 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	 Alpo	 Tremoços

SEMANA 5

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		
		Leite M/G + Pão com manteiga  
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 legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)  
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 Bolonesa 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	 Alho	 Tremoços