

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
2ª feira	SOPA	Cenoura e Acelgas
	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alfaca   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
3ª feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Couve Galega e Pimpinela
	PRATO	Frango Estufado com Ervilhas, Cenoura e Macarrão  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  
LANCHE MANHÃ		Pão com Banana 
5ª feira	SOPA	Grão com Espinafres
	PRATO	Filete de Fogonero Assado com Batata e Salada de Tomate 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Lombo de Porco assado com Arroz de cenoura e Milho doce 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  

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 contém glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
2ª feira	SOPA	Abóbora com cevadinha
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		iogurte + Bolachas (Tipo Maria)     
3ª feira	SOPA	Canja com massinhas  
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com Esparguete e Beterraba Raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Acelgas com Feijão Catarino
	PRATO	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia)   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  
LANCHE MANHÃ		Pão com Banana 
5ª feira	SOPA	Legumes com ervilhas
	PRATO	Macarronada de Porco com cenoura e ervilhas  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		iogurte + Bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
6ª feira	SOPA	Couve-flor e Alho Francês
	PRATO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  

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	 Tremçoos



SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
2ª feira	SOPA	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	PRATO	Esparguete á Bolonhesa com Cenoura Raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
3ª feira	SOPA	Alface e Cenoura
	PRATO	Desfeita de Bacalhau (bacalhau desfiado, batata, grão, cenoura e milho doce) 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas Tipo Maria     
4ª feira	SOPA	Courgette e Acelgas
	PRATO	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com legumes (tomate, ou cenoura, ou alface)  
LANCHE MANHÃ		Pão com Banana 
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Filete de Abrótea Assado com Batata doce Assada e Brócolos 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Peru estufado com Massa Cotovelo e Macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  

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	 Tremeços



SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
2ª feira	SOPA	Brócolos com pimentela
	PRATO	Massinha de Atum com Cenoura Ralada   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
3ª feira	SOPA	Couve lombardo e Feijão Branco
	PRATO	Jardineira de Vaca (Macedónia) com Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Cenoura e Espinafres
	PRATO	Filete de Fogaño no Forno com Batata aos cubos assadas e Brócolos cozidos 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  
LANCHE MANHÃ		Pão com Banana 
5ª feira	SOPA	Feijão verde com lentilhas
	PRATO	Arroz de Frango e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
6ª feira	SOPA	Nabo e Acelgas
	PRATO	Filete de Pescada de Cebolada com Milho Cozido (couve picada)  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  

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	 Tremeços



SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
2ª feira	SOPA	Couve galega com pimpinela
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Macedónia 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
3ª feira	SOPA	Creme de Abóbora
	PRATO	Salada de Peixe (Perca, Batata, Milho doce e Cenoura) 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Agrião e Feijão Catarino
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com legumes (tomate,ou cenoura,ou alface)  
LANCHE MANHÃ		Pão com Banana 
5ª feira	SOPA	Nabo e Pimpinela
	PRATO	Filete de Salmão Assado com Arroz e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		logurte + Bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
6ª feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com manteiga  

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	 Tremeços

