






















































SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	VEGETARIANO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada    
	SOBREMESA	Almôndegas de cenoura estufadas com esparguete e cenoura ralada  
LANCHE TARDE		
Fruta da época		
LANCHE TARDE		
Leite M/G + Pão com queijo  		
LANCHE MANHÃ		
Pão com manteiga + Fruta  		
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 Manteiga  		
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	Feijoadina (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 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	 Alho	 Tremoços