































































SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2 ^a feira	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	Leite M/G + Pão com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	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	Leite M/G + Corn Flakes   
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4 ^a feira	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	Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes   
5 ^a feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Rolo de Carne com Massa Fusilli e salada  
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com legumes e massa fusilli  
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a feira	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	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

