

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e pão com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Brócolos
	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alfaca    
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alfaca  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Filete de Fogonero Assado com Batata assada e macedónia 
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (macedónia) com batata 
	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 Legumes
	PRATO	Feijoadina (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 
	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	Douradinhos no forno, massa espiral e cenoura raspada    
	VEGETARIANO	Alho Francês á Brás com cenoura raspada 
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Frango estufado com arroz de ervilhas e feijão verde
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco de ervilhas
	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.



SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e pão com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Bolonhesa de atum com esparguete e salada alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada 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	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e beterraba raspada
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com cenoura e couve estufada
	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 Branco
	PRATO	Filete de Pescada assado com batata cozida, jardineira e milho doce 
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas com puré de batata, jardineira e milho doce
	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	Tirinhas de frango estufadas, massa fusilli e salada de tomate  
	VEGETARIANO	Massa fusilli com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)   
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Abóbora e cevadinha
	PRATO	Omolete de Legumes no Forno com Arroz Branco e brócolos 
	VEGETARIANO	Hamburguer de feijão com Arroz Branco e brócolos
	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	 Aipo	 Tremoços



SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e pão com manteiga  
2ª feira	SOPA	Creme de legumes
	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		Pão com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Acelgas
	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)     
4ª feira	SOPA	Couve lombardo com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª 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  
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	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	 Aipo	 Tremeços

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e pão com manteiga  
2ª 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  
3ª feira	SOPA	Abóbora com massinha  
	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)     
4ª feira	SOPA	Alho francês e courgete
	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 Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de abrótea assado com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface 
	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 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e pão com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Cenoura raspada 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e Cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta  
3 ^a 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)     
4 ^a feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Beterraba raspada  
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete  
	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 com feijão catarino
	PRATO	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete 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	 Aipo	 Tremeços

