












































SEMANA 1










































DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	SOPA	Abóbora e pimentão
	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	Tirinhas de frango estufadas, Macarronete e legumes salteados  
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Bran Flakes   
5 ^a feira	SOPA	Couve lombarda com feijão catariño
	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 integral com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Alho francês e curgete
	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 sólido de aroma + bolachas <u>CRAKER</u>      

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.



SEMANA 2











































DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa tricolor e cenoura raspada    
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas, massa tricolor e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	SOPA	Couve repolho
	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	Alho francês e lentilhas
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Feijão catarino escabeche, milho cozido (couve picada)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Bran Flakes   
5 ^a 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 integral com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6 ^a 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 sólido de aroma + bolachas CRAKER      

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.

















SEMANA 3










































DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte líquido de aroma + pão branco com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa    
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3 ^a 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)     
4 ^a 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 branco com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + <i>Biscun Flakes</i>   
5 ^a feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Bolonhesa de Atum com esparguete e salada Alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete e salada Alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão integral com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	crepe de legumes com arroz e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	logurte sólido aroma + bolachas <i>CRACKER</i>      

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 sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2 ^a feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Massinha de Atum e salada de alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3 ^a feira	SOPA	Canja com massinhas  
	PRATO	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com cenoura e brócolos
	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, beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas com puré de batata, beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + <i>Bran Flakes</i>   
5 ^a feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Macarronada com carne de vaca e macedónia  
	VEGETARIANO	Macarronada com tofu e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Pão integral com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Abóbora e cevadinha
	PRATO	Omolete de Legumes no Forno com Arroz Branco e salada de tomate 
	VEGETARIANO	Hamburguer de feijão com Arroz Branco e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	logurte sólido de aroma + bolachas <i>Craker</i>     

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 sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2ª feira	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 integral com queijo  
	LANCHE MANHÃ	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Arroz de paloco e feijão verde 
	VEGETARIANO	Alho francês á Brás e feijão verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes   
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Frango estufado com macarronete e cenoura raspada  
	VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes e macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes ^{Bnam}   
5ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Filete de Red fish (vermelhão) assado com batata assada e macedónia 
	VEGETARIANO	Empadão de feijão com legumes e macedónia
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão integral com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Feijoadinha (Porco, feijão encarnado, cenoura e couve) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoadinha (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz branco 
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	logurte sólido de aroma + 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.

