












































## SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
<b>2ª feira</b>	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão integral com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Pão mistura com manteiga + Fruta  
<b>3ª feira</b>	SOPA	Abóbora e pimpinela
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, batata, macedónia, milho doce)
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
<b>4ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>5ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão integral com Banana 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
<b>6ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		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.



-  Ovos
-  Crustáceos
-  Peixe
-  Sésamo
-  Dióxido de enxofre e sulfitos
-  Cereais que contêm glúten
-  Mostarda
-  Leite
-  Moluscos
-  Amendoins
-  Soja
-  Frutos de Casca Rija
-  Alho
-  Tremoços

## SEMANA 2












































DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
<b>2ª feira</b>	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa tricolor e cenoura raspada    
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas, massa tricolor e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Pão mistura com manteiga + Fruta  
<b>3ª feira</b>	SOPA	Couve repolho
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
<b>4ª feira</b>	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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
<b>5ª feira</b>	SOPA	Agrião
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Pão integral com Banana 
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
<b>6ª feira</b>	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
	<b>LANCHE TARDE</b>	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.















## SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		logurte líquido de aroma + pão branco com manteiga  
<b>2ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão integral com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Pão mistura com manteiga + Fruta  
<b>3ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)      
<b>4ª feira</b>	SOPA	Couve lombardo com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>5ª feira</b>	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Bolonhesa de Atum com esparguete e salada Alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete e salada Alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão integral com Banana 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
<b>6ª feira</b>	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
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte sólido aroma + 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.



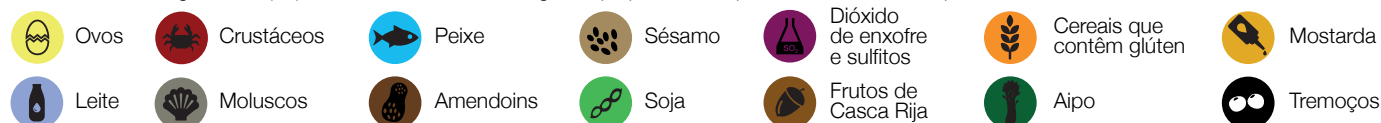
 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços

## SEMANA 4











































DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão integral com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Pão mistura com manteiga + Fruta  
3 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Macarronada com carne de vaca e macedónia  
	VEGETARIANO	Macarronada com tofu e macedónia  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Pão integral com Banana 
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Abóbora e cevadinha
	PRATO	Omelete 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	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.

















## SEMANA 5

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



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços