

TRANSIÇÃO B

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2ª feira	SOPA	Fruta + Pão 
	PRATO	Brócolos
	VEGETARIANO	Peru estufado com arroz e cenoura raspada
	SOBREMESA	
LANCHE TARDE		Fruta da época
LANCHE MANHÃ		
3ª feira	SOPA	Farinha Láctea  
	PRATO	Fruta + Pão 
	VEGETARIANO	Feijão Encarnado com Agrião
	SOBREMESA	Arroz de Peixe (Salmão) e Feijão Verde 
LANCHE TARDE		Fruta da época
LANCHE MANHÃ		
4ª feira	SOPA	Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
	PRATO	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	VEGETARIANO	Crema de legumes
	SOBREMESA	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada  
LANCHE TARDE		Fruta da época
LANCHE MANHÃ		
5ª feira	SOPA	Farinha Láctea  
	PRATO	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	VEGETARIANO	Caldo Verde
	SOBREMESA	Filete de Fogaño Assado com batata e macedónia 
LANCHE TARDE		Fruta da época
LANCHE MANHÃ		
6ª feira	SOPA	Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
	PRATO	Fruta + Pão 
	VEGETARIANO	Abóbora e cevadinha
	SOBREMESA	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
LANCHE TARDE		Fruta da época
LANCHE MANHÃ		
6ª feira	SOPA	Farinha Láctea ou Papa de Aveia  
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

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	 Amendins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

TRANSIÇÃO B

SEMANA 2

DIA		PRATO	EMENTA	
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 	
2ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês		
	PRATO	Filete de Perca com Arroz de Tomate e Salada de Alface		 
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Farinha Láctea  	
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 	
3ª feira	SOPA	Canja com massinhas		
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com cuscus e Beterraba Raspada		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     	
LANCHE MANHÃ			Fruta + bolachas (Tipo Maria)    	
4ª feira	SOPA	Acelgas com Feijão Catarino		
	PRATO	Salada de Pescada (Pescada, batata, milho doce e macedónia)		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Farinha Láctea  	
LANCHE MANHÃ			Fruta + bolachas (Tipo Maria)    	
5ª feira	SOPA	Couve lombarda		
	PRATO	Peru com massa fusilli com salada de tomate		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     	
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 	
6ª feira	SOPA	Abóbora com cevadinha		
	PRATO	Filetes de vermelho assado com arroz e brócolos		
	SOBREMESA	Fruta da época		
LANCHE TARDE			Farinha Láctea ou Papa de Aveia  	

TRANSIÇÃO B

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas vaca com esparguete e cenoura cozida    
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Desfeita de Fogonero (Fogonero desfiado, batata, grão e cenoura) 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Couve lombardo
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Peixe (Pescada) e salada de alface  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Peru assado com arroz de cenoura e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea ou Papa de Aveia  

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



TRANSIÇÃO B

SEMANA 4

DIA		PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Creme de Ervilhas	
	PRATO	Massinha de peixe (Pescada) e cenoura cozida	  
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANCHE TARDE			Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Abóbora com massinha	 
	PRATO	Jardineira de frango com arroz branco	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANCHE TARDE			Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ			Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Alho francês e courgete	
	PRATO	Filete de Abrótea no Forno com Batata aos cubos assadas e feijão verde	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANCHE TARDE			Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ			Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Agrião e lentilhas	
	PRATO	Jardineira de Vitela com macedónia e massinha	 
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta cozida	
LANCHE TARDE			Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ			Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Grão com espinafres	
	PRATO	Filete de perca assado, arroz branco e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANCHE TARDE			Farinha Láctea ou Papa de Aveia  

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

Aino



Tremococcos

TRANSIÇÃO B

SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Peito de peru assado, arroz e cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata e macedónia) 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Beterraba raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Couve e pimpinela
	PRATO	Filete de vermelhão assado, arroz de cenoura e couve flor 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Alho Francês
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Farinha Láctea ou Papa de Aveia  

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	 Tremçoos