





























































SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2 ^a feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Omolete de legumes, arroz de cenoura e couve flor 
	VEGETARIANO	Omolete de legumes, arroz de cenoura e couve flor 
	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	Empadão de atum e beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Empadão de grão e legumes com beterraba raspada
	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 Cenoura 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
	PRATO	Filete de Pescada assado, arroz de segurelha e brócolos 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Gelatina 
	LANCHE TARDE	Pão com Banana 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 ^a feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa de vaca 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 contém glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços