





		SEMANA 1
DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 🤐
	SOPA	Acelgas
2 ^a	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor 🖯
feira	VEGETARIANO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor \varTheta
	SOBREMESA	Fruta da época
LANC	HE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 💧 👙
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta 💧 🦸
	SOPA	Grão e espinafres
3 ^a	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 👝
feira	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) 🚺 🍦 🥜 🦾 🐯
	SOPA	Agrião
4 ^a	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Cenoura raspada (😜 🖯
feira	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete. 😝
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga 🚺 诶
LANC	HE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🕟
	SOPA	Couve lombarda
5 ^a	PRATO	Arroz de Salmão e Feijão Verde 👝
feira	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Gelatina 🚱
LANC	HE TARDE	Pão com Banana 🤴
LANC	HE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga 💧 🗳
02	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
6 ^a feira	PRATO	Esparguete à Bolonhesa de vaca e salada de alface (😜 ຝ
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface 🥜 闌 😣
	SOBREMESA	Fruta da época
LANC	HE TARDE	logurte e bolachas (Tipo Maria) 💧 💗 🧀 🥨
Note: Esta amenta	noderá ser alterada nor motivos im	provintos

















































		SEMANA 2
DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🧀 🥨
	SOPA	Creme de Ervilhas
2 ^a	PRATO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada 🛛 😥 😥
feira	VEGETARIANO	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	HE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 💧 🦆
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta 🏮 🥞
	SOPA	Abóbora amarela e cenoura
3 ^a	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
feira	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	HE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🔊
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 👑
	SOPA	Agrião com lentilhas
4 ^a	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 👝
feira	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 🌘 🦃 🔊
	SOPA	Feijão verde
5 ^a	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas
feira	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto 🗳 😁
	SOBREMESA	Gelatina 🕟
LANCH	HE TARDE	Pão com Banana 🦸
LANCH	HE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga 🏮 🦸
	SOPA	Grão e espinafres
6 ^a	PRATO	Filete de abrótea assado com molho de tomate, arroz branco e brócolos
feira	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte e bolachas (Tipo Maria) 🏮 🗳 🥔 🥨
	poderá ser alterada por motivos im Regulamento (UE) nº1169/2011 exis	previstos tem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.













































2020\21



		SEMANA 3
DIA	PRATO	EMENTA
LANCI	HE MANHÃ	logurte e bolachas (Tipo Maria) 🏮 🗳 🥔 🥨
000	SOPA	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
2 ^a	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada
feira	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com 😝 🖯 esparguete e cenoura ralada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCI	HE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 💧 🗳
LANCI	HE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta 🐧 🦆
	SOPA	Alho francês
3 ^a	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura)
feira	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCI	HE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🕟
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria) 🐧 🗳 🥔 😃
40	SOPA	Acelgas
4 ^a	PRATO	Arroz de frango e feijão verde
teira	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga 🚺 🦸
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🕟
F 0	SOPA	Caldo Verde
5 ^a	PRATO	Massinha de Atum com salada de alface 👝 🥞
feira	VEGETARIANO	Massinha de legumes (brócolos, cenoura e tofu) com salada de alface 🐞
	SOBREMESA	Gelatina 🔗
LANCI	HE TARDE	Pão com Banana 🏺
LANCI	HE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga 🚺 🖐
02	SOPA	Nabo e Agrião
6 ^a	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
teira	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão, cenoura e couve) com arroz 🥜
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte e bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 🥨
	poderá ser alterada por motivos im Regulamento (UE) nº1169/2011 exis	previstos tem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.











































		SEMANA 4	
DIA	PRATO	EMENTA	
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria) 🏮 🗳 🥔 🥨	
000	SOPA	Couve flor e alho francês	
2 ^a	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface 🚗 🤴	8
feira	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes, arroz de tomate e salada de alface 🥜	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANC	HE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 💧 🗳	
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta 💧 🥞	
	SOPA	Canja com massinhas 😝 🖯	
3 ^a	PRATO		
feira	VEGETARIANO	Cuscus salteados com legumes (cogumelos, courgete, ervilhas e beterraba)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANC	HE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🔊	
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria) 🐧 🗳 🥔 🥨	
	SOPA	Acelgas com Feijão Catarino	
4 ^a	PRATO	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia) 📂	
feira	VEGETARIANO	Salada de grão (grão, batata, milho doce e macedónia)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga 💧 🦸	
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🕟	
	SOPA	Couve Lombarda	
5 ^a	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com macarronete e salada de tomate c/ milho doce	
feira	VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)	
	SOBREMESA	Gelatina 🔊	
LANC	HE TARDE	Pão com Banana 🗳	
LANC	HE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga 🚺 诶	
	SOPA	Creme de legumes	
6 ^a	PRATO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 😝	
6ª feira		Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde \varTheta Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 😥	
6	PRATO		











































		SEMANA 5
DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte e bolachas (Tipo Maria) 🐧 🗳 🥔 🥨
00	SOPA	Brócolos
2 ^a	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface (😜 🙆 🏑
feira	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface 🐞 🖯
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCI	HE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 🚺 🦆
LANCI	HE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta 🏮 🤴
000	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
(3 ^a)	PRATO	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde
feira	VEGETARIANO	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco 🥜
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCI	HE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 🏮 🦆 🔊
LANCI	HE MANHÃ	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria) 💧 🔖 🥜 🦾 🕴
	SOPA	Creme de Legumes
4 ^a	PRATO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada (😜 🖯
feira	VEGETARIANO	Alho Francês á Brás com salada de tomate \varTheta
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga 🌘 🦆
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes 🚺 🦆 🕟
	SOPA	Caldo Verde
5 ^a	PRATO	Filete de Fogonero Assado com Batata assada e macedónia 🚗
feira	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 🥜
	SOBREMESA	Gelatina 🕟
LANCI	HE TARDE	Pão com Banana 🔖
LANCI	HE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga 💧 🗳
02	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
6 ^a	PRATO	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
feira	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCI	HE TARDE	logurte e bolachas (Tipo Maria) 🐧 🗳 🥔 🥨
	poderá ser alterada por motivos im Regulamento (UE) nº1169/2011 exis	previstos tem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



































