

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Brócolos
	VEGETARIANO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface    
	SOBREMESA	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface  
LANCHE TARDE		
Leite M/G + Pão com queijo  		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Pão com manteiga + Fruta  
	PRATO	Feijão Encarnado com Agrião
	VEGETARIANO	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco 
LANCHE TARDE		
Leite M/G + Corn Flakes   		
LANCHE MANHÃ		
4 ^a feira	SOPA	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Creme de Abóbora
	VEGETARIANO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Alho Francês á Brás com salada de tomate 
LANCHE TARDE		
Leite (M/G) + Pão com Manteiga  		
LANCHE MANHÃ		
5 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Caldo Verde
	VEGETARIANO	Filete de abrótea assado com batata assada e macedónia 
	SOBREMESA	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 
LANCHE TARDE		
Pão com Banana 		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão com manteiga  
	PRATO	Cenoura com Feijão Verde
	VEGETARIANO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	SOBREMESA	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
LANCHE TARDE		
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 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

