



3		SEMANA 1
DIA P	PRATO	EMENTA
LANCHE	MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🥜 🦾 😻
0.2	SOPA	Acelgas
2 ^a	PRATO	Peito de peru cozido, arroz e cenoura raspada
feira		E to de Cours
LANCHE	SOBREMESA TARDE	Fruta da época Leite M/G + Corn Flakes 🐧 🗳 🔊
	~	
LANCHE		Fruta + Pão 💗
3 ^a	SOPA	Abóbora e pimpinela
eira)	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	TARDE	logurte + bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 🥨
LANCHE	MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🥜 🦾 😻
	SOPA	Agrião
4 ^a Teira	PRATO	Tirinhas de frango estufadas, Macarronete e legumes salteados 🗳 (
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo 💧 🥞
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 😻
	SOPA	Couve lombarda
5 ^a feira	PRATO	Filete de vermelhão assado, arroz de cenoura e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 🦀
LANCHE	MANHÃ	Fruta + Pão 诶
	SOPA	Alho francês e curgete
02		
6 ^a	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface 😻 🖯 🦾 🗸
6 ^a eira	PRATO SOBREMESA	Fruta da época







Crustáceos



































IIIAINC		SEMANA 2
DIA	PRATO	FMENTA
	~ ~	
LANCI	HE MANHÃ	
2 ^a	SOPA	Nabo e conoura
feira	PRATO	Massinha de peixe (pescada) e cenoura cozida 💝 🥞 🖯
ICIIa	SOBREMESA	Fruta da época
	HE TARDE	
		Leite M/G + Corn Flakes Fruta + Pão
LANC	HE MANHÃ	
3 ^a	SOPA	Couve repolho
feira)	PRATO	Jardineira de frango com arroz
TOITA	SOBREMESA	Fruta da época
LANC	HE TARDE	
	-	Togarte T Bolderido (Tipo Marie)
LANCI	HE MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🤴 🧭 🦀 👑
1a	SOPA	Alho francês e curgete
4 ^a	PRATO	Filete de abrótea no forno com batata cozida e feijão verde 📂
feira	0000004504	
LANC	SOBREMESA	Fruta da época Leite M/G + Pão com queijo 💧 诶
LANCI	HE TARDE	
LANC	HE MANHÃ	Fruta + Pão 😻
F 2	SOPA	Agrião
5 ^a	PRATO	Massinha de frango com cenoura (😜 🖯
feira		
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria) 🐧 🤴 🥔 🥨
LANCI	HE MANHÃ	Fruta + Pão 🦸
02	SOPA	Espinafres
6 ^a	PRATO	Filete de perca assado com, arroz branco e bróculos 🔛
feira	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
LANC	HE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia 💧 😻 🔊
ota: Esta ementa	poderá ser alterada por motivos im	previstos previstos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

















































		SEMANA 3
DIA	PRATO	EMENTA
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🔗 ຝ 😻
	SOPA	Creme de legumes
2 a feira	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	IE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 💧 🗳 🔊
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 🗳
02	SOPA	Acelgas
3 ^a eira	PRATO	Filete de fogonero cozido, batata e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	IE TARDE	logurte + bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 십 🕴
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🔗 십 😻
10	SOPA	Couve lombardo
4ª Teira	PRATO	Arroz de frango e brócolos
Cird	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	IE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo 🚺 🗳
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + Pão 🗳
	SOPA	Caldo Verde
5 ^a feira	PRATO	Massinha de peixe (pescada) e salada Alface 👝 诶 🕞
	SOBREMESA	Gelatina 🔊
LANCH	IE TARDE	logurte + bolachas (Tipo Maria) 💧 🗳 🥔 🥨
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + Pão 🔖
02	SOPA	Nabo e Agrião
6 ^a feira	PRATO	Vitela estufada com arroz de cenoura e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
	IE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia 💧 🐞 🔊



































		SEMANA 4
DIA PR	RATO	EMENTA
LANCHE MA	ANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) (🔗 🙆 🖦
	SOPA	Couve flor e alho francês
2 ^a	PRATO	Filete de perca, massa cotovelo e salada de alface 🗪 貸 😁
eira		
	OBREMESA	Fruta da época
LANCHE TA	RDE	Leite M/G + Corn Flakes 🐧 🗳 🔊
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 🔖
03	SOPA	Canja com massinhas 🤴 🖯
3 ^a	PRATO	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e bróculos
eira		
	OBREMESA	Fruta da época
LANCHE TA	RDE	logurte + bolachas (Tipo Maria) 🐧 🤴 🥔 🤐
LANCHE MA	ANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 😻 🥜 🦾 🥨
4.0	SOPA	Acelgas
4 ^a	PRATO	Filete de Pescada assado com batata cozida, beterraba raspada
eira		
	OBREMESA	Fruta da época
LANCHE TA	RDE	Leite M/G + Pão com queijo 🚺 🤴
LANCHE MA	ANHÃ	Fruta + Pão 🦸
	SOPA	Couve Lombarda
5 ^a	PRATO	Macarronada com carne de vaca e macedónia
eira ve	GETARIANO	
S	OBREMESA	Fruta da época
LANCHE TA	RDE	logurte + bolachas (Tipo Maria)
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 🗳
Ca	SOPA	Abóbora
6 ^a	PRATO	Filete de vermelhão com arroz e couve flor
eira		
	OBREMESA	Fruta da época
LANCHE TA	RDE	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia 🚺 🤴 🏉

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



















































		SEMANA 5
DIA	PRATO	EMENTA
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🔗 ຝ 😻
02	SOPA	Bróculos
2 ^a feira	PRATO	Peru com esparguete e Salada Alface 鵔 🖯
Tella	SOBREMESA	Fruta da época
LANCH	IE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes 🚺 🗳 🔊
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 🗳
	SOPA	Agrião
3 ^a	PRATO	Filete de Red fish (vermelhão) assado com batata assada e macedónia
feira		
	SOBREMESA IE TARDE	Fruta da época logurte + bolachas (Tipo Maria)
LANCI	IE IANDE	logurte + bolachas (Tipo Maria)
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + bolachas (Tipo Maria) 🕴 🥜 🦀 😻
1a	SOPA	Creme de Legumes
feira	PRATO	Frango estufado com macarronete e cenoura raspada 🤴 🖯
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo 💧 🦸
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + Pão 🗳
F 2	SOPA	Espinafres
5 ^a	PRATO	Arroz de paloco e feijão verde 🏍
feira	SOBREMESA	Gelatina 🔊
LANCH	IE TARDE	logurte + bolachas (Tipo Maria)
LANCH	IE MANHÃ	Fruta + Pão 诶
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Carne de vaca estufada com arroz e bróculos
	SOBREMESA IE TARDE	Fruta da época Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia
	noderá ser alterada nor motivos im	

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos











































