

## SEMANA 1

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



## SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Couve flor e alho francês
	VEGETARIANO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface   
	SOBREMESA	Soja estufada com legumes, arroz de tomate e salada de alface 
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite M/G + Pão com queijo  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Pão com manteiga + Fruta  
	PRATO	Canja com massinhas  
	VEGETARIANO	Perninhas de Frango Assado com Cuscus e Beterraba Raspada  
	SOBREMESA	Cuscus salteados com legumes (cogumelos, courgete, ervilhas e beterraba)  
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite M/G + Corn Flakes   		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Acelgas com Feijão Catarino
	VEGETARIANO	Salada de Atum ( Atum, batata, milho doce e macedónia) 
	SOBREMESA	Salada de grão (grão, batata, milho doce e macedónia)
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite (M/G) + Pão com Manteiga  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Couve Lombarda
	VEGETARIANO	Rolo de Carne com Massa Fusilli e salada  
	SOBREMESA	Lentilhas estufadas com legumes e massa fusilli  
<b>LANCHE TARDE</b>		
Pão com Banana 		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Leite M/G + Pão com manteiga  
	PRATO	Abóbora com Cevadinha
	VEGETARIANO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde 
<b>LANCHE TARDE</b>		
logurte e bolachas (Tipo Maria)     		

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



## SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	VEGETARIANO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada    
	SOBREMESA	Almôndegas de cenoura estufadas com esparguete e cenoura ralada  
<b>LANCHE TARDE</b>		
Fruta da época		
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite M/G + Pão com queijo  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
Pão com manteiga + Fruta  		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura) 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite M/G + Corn Flakes   		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Arroz de frango e feijão verde
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite (M/G) + Pão com Manteiga  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
Leite M/G + Corn Flakes   		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Atum com salada de alface  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (brócolos, cenoura e tofu) com salada de alface  
	SOBREMESA	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		
Pão com Banana 		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
Leite M/G + Pão com manteiga  		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Feijoadina (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão, cenoura e couve) com arroz 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
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.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contém glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Alho	 Tremoços

## SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada   
	VEGETARIANO	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Pão com manteiga + Fruta  
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Trigo 
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Agrião com lentilhas
	PRATO	Atum escabeche, batata cozida e feijão verde 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Lasanha de carne com salada  
	VEGETARIANO	lasanha de soja com salada   
	SOBREMESA	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão com Banana 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Pão com manteiga  
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de abrótea assado com molho de tomate, arroz branco e brócolos 
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte e bolachas (Tipo Maria)     

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.



## SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	logurte e bolachas (Tipo Maria)     
2 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Pão com manteiga + Fruta  
3 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite (M/G) + Pão com Manteiga  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
5 <sup>a</sup> 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 
	<b>LANCHE TARDE</b>	Pão com Banana 
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite M/G + Pão com manteiga  
6 <sup>a</sup> 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
	<b>LANCHE TARDE</b>	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.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços