

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão integral com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão mistura com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Abóbora e pimentão
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 
	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)      
4ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas, Macarronete e legumes salteados  
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Couve lombarda com feijão catariño
	PRATO	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Pão integral com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6ª feira	SOPA	Alho francês e curgete
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface    
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte sólido de aroma + 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 contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Alho	 Tremoços

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2ª feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa tricolor e cenoura raspada    
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas, massa tricolor e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão integral com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão mistura com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Couve repolho
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Alho francês e lentilhas
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Feijão catarino escabeche, milho cozido (couve picada)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Pão integral com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de Abrótea assado com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface 
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte sólido de aroma + 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 contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte líquido de aroma + pão branco com manteiga  
2ª feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa    
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão integral com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão mistura com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura) 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Couve lombardo com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Bolonhesa de Atum com esparguete e salada Alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete e salada Alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		Pão integral com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	crepe de legumes com arroz e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte sólido aroma + 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 contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
	PRATO	Couve flor e alho francês
	VEGETARIANO	Massinha de Atum e salada de alface   
	SOBREMESA	Bolonhesa de soja com esparguete e salada alface   
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Pão mistura com manteiga + Fruta  
	PRATO	Canja com massinhas  
	VEGETARIANO	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e brócolos
	SOBREMESA	Arroz de feijão preto com cenoura e brócolos
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
4 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Corn Flakes   
	PRATO	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
	VEGETARIANO	Acelgas com Feijão Branco
	SOBREMESA	Filete de Pescada assado com batata cozida, beterraba raspada 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
5 ^a feira	SOPA	Almôndegas de lentilhas com puré de batata, beterraba raspada
	PRATO	Fruta da época
	VEGETARIANO	Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
	SOBREMESA	Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
	PRATO	Abóbora e cevadinha
	VEGETARIANO	Macarronada com carne de vaca e macedónia  
	SOBREMESA	Macarronada com tofu e macedónia  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Pão integral com Banana 
	PRATO	Leite M/G + Pão branco com manteiga  
	VEGETARIANO	Omolete de Legumes no Forno com Arroz Branco e salada de tomate 
	SOBREMESA	Hamburguer de feijão com Arroz Branco e salada de tomate
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	logurte sólido de aroma + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

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 contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços

SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		logurte sólido de aroma + pão branco com manteiga  
2ª feira	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
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão integral com queijo  
LANCHE MANHÃ		Pão mistura com manteiga + Fruta  
3ª feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Filete de Red fish (vermelhão) assado com batata assada e macedónia 
	VEGETARIANO	Empadão de feijão com legumes e macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)     
4ª feira	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Frango estufado com macarronete e cenoura raspada  
	VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes e macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão branco com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes   
5ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de paloco e feijão verde 
	VEGETARIANO	Alho francês á Brás e feijão verde 
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		Pão integral com Banana 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão branco com manteiga  
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Feijoadinha (Porco, feijão encarnado, cenoura e couve) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoadinha (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz branco 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte sólido de aroma + 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 contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços