

SEMANA 1

		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2ª FEIRA	SOPA	Crepe de Ervilhas		
	PRATO	Douradinhos com Massa Tricolor e Cenoura Raspada	    	
	VEGETARIANO	Crepe de Legumes com Massa Tricolor e Cenoura Raspada		
	SOBREMESA	Fruta variada		
		LANCHE TARDE	Pão Integral com Manteiga + Fruta	 
		LANCHE MANHÃ	Iogurte Aroma + Pão Branco com Queijo	 
3ª FEIRA	SOPA	Couve Repolho		
	PRATO	Jardineira de Porco com Macedónia e Arroz		
	VEGETARIANO	Jardineira de Soja com Arroz		
	SOBREMESA	Fruta variada		
		LANCHE TARDE	Leite M/G + Cereais(corn flakes)	  
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)	    
4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês e Lentilhas		
	PRATO	Atum Escabeche com Milho Cozido(couve picada)		
	VEGETARIANO	Feijão Catarino Escabeche com Milho Cozido (couve picada)		
	SOBREMESA	Fruta variada		
		LANCHE TARDE	Pão Mistura com Manteiga + Fruta	 
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Cereais Bran Flakes	  
5ª FEIRA	SOPA	Agrião		
	PRATO	Massinha de Frango com Cenoura e Ervilhas		
	VEGETARIANO	Massinha de Legumes e Feijão Preto		
	SOBREMESA	Fruta Variada		
		LANCHE TARDE	Pão Branco com Queijo + Banana	 
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Integral com Manteiga	 
6ª FEIRA	SOPA	Grão e Espinafres		
	PRATO	Filete de Abrótea Assado com Ervas Aromáticas Arroz Branco e Salada		
	VEGETARIANO	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres, Feijão e Arroz Branco		
	SOBREMESA	Fruta variada		
		LANCHE TARDE	Iogurte de Aroma + Bolachas Cream Cacker	    

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.



SEMANA 2

		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo  
2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr	
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Beterraba Raspada 	
	VEGETARIANO	Hamburguer de Soja com Arroz e Beterraba Raspada 	
	SOBREMESA	Fruta variada	
		LANCHE TARDE	Pão Integral com Manteiga + Fruta  
		LANCHE MANHÃ	logurte Aroma + Pão Branco com Queijo  
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora e Pimpinela	
	PRATO	Salada de Peixe(pescada, batata, macedónia e milho doce) 	
	VEGETARIANO	Salada de Grão (grão, batata, macedónia e milho doce)	
	SOBREMESA	Fruta variada	
		LANCHE TARDE	Leite M/G + Cereais(corn flakes)   
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)     
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Tirinhas de Frango Estufadas com Macarronetes e Legumes Salteados 	
	VEGETARIANO	Tirinhas de Tofu Estufadas com Macarronete e Legumes Salteados 	
	SOBREMESA	Fruta variada	
		LANCHE TARDE	Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Cereais Bran Flakes   
5ª FEIRA	SOPA	Couve Lombarda com Feijão Catarino	
	PRATO	Arroz de Salmão com Cenoura e Ervilhas 	
	VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas com Legumes(cenoura,tomate,pimento e abóbora) e Arroz	
	SOBREMESA	Gelatina 	
		LANCHE TARDE	Pão Branco com Queijo + Banana  
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Integral com Manteiga  
6ª FEIRA	SOPA	Acelgas	
	PRATO	Bolonhesa de Vaca com Esparguete e Salada de Alface   	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Salada de Alface  	
	SOBREMESA	Fruta variada	
		LANCHE TARDE	logurte de Aroma + Bolachas Cream Cacker     

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 dura	 Alho	 Tremços

SEMANA 3

LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2ª FEIRA	SOPA	Creme de Legumes	
	PRATO	Almôndegas Vaca Estufadas com Massa Espiral e Couve Roxa	  
	VEGETARIANO	Almôndegas Cenoura Estufadas com Massa Espiral e Couve Roxa	
	SOBREMESA	Fruta variada	
LANCHE TARDE		Pão Integral com Manteiga + Fruta	 
LANCHE MANHÃ		Iogurte Líquido + Pão Branco com Queijo	 
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 variada	
LANCHE TARDE		Leite M/G + Cereais Corn Flakes	  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)	     
4ª FEIRA	SOPA	Couve Lombardo com Feijão Encarnado	
	PRATO	Arroz de Frango e Feijão Verde	
	VEGETARIANO	Arroz de Feijão com Couve, Cenoura e Feijão Verde	
	SOBREMESA	Fruta variada	
LANCHE TARDE		Pão Mistura com Manteiga + Fruta	 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Cereais Bran Flakes	  
5ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	
	PRATO	Bolonhesa de Atum com Esparguete e Salada de Alface	 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Salada de Alface	 
	SOBREMESA	Gelatina	
LANCHE TARDE		Pão Branco com Queijo + Banana	 
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão Integral com Manteiga	 
6ª FEIRA	SOPA	Nabo e Agrião	
	PRATO	Lombo de Porco Assado com Arroz de Cenoura e Salada de Tomate	
	VEGETARIANO	Ervilhas Estufadas com Pimentos, Arroz Cenoura e Salada Tomate	
	SOBREMESA	Fruta variada	
LANCHE TARDE		Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cacker	    

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.

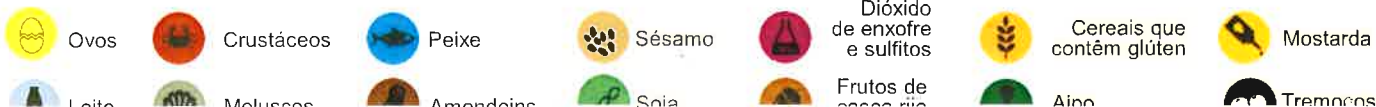


SEMANA 4

LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão Branco com Queijo  
2ª FEIRA	SOPA	Canja com Massinhas 
	PRATO	Omolete de Legumes no Forno com Arroz Branco e Salada Tomate 
	VEGETARIANO	Crepe de Legumes no Forno com Arroz Branco e Salada Tomate 
	SOBREMESA	Fruta variada
LANCHE TARDE		Pão Integral com Manteiga + Fruta  
LANCHE MANHÃ		Iogurte Líquido + Pão Branco com Queijo  
3ª FEIRA	SOPA	Creme de Abóbora Amarela
	PRATO	Perninha de Frango Assado com Massa Cotovelo e Feijão Verde 
	VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas com Massa Cotovelo e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Fruta variada
LANCHE TARDE		Leite M/G + Cereais Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)     
4ª FEIRA	SOPA	Acelgas com Feijão Branco
	PRATO	Filete de Pescada Assado com Batata Cozida e Beterraba Raspada 
	VEGETARIANO	Empadão de Grão com Legumes e Beterraba Raspada
	SOBREMESA	Fruta variada
LANCHE TARDE		Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Cereais Bran Flakes   
5ª FEIRA	SOPA	Acelgas
	PRATO	Macarronada com Carne de Vaca e Macedónia 
	VEGETARIANO	Macarronada com Tofu e Macedónia 
	SOBREMESA	Fruta Variada
LANCHE TARDE		Pão Branco com Queijo + Banana  
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão Integral com Manteiga  
6ª FEIRA	SOPA	Abóbora e Cevadilha
	PRATO	Arroz de Paloco com Salada de Alface e Cenoura 
	VEGETARIANO	Arroz de Feijão Preto com Legumes, Salada de Alface e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta variada
LANCHE TARDE		Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cacker     

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 5

		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo  
2ª FEIRA		SOPA	Brócolos
		PRATO	Hamburguer Vaca no Forno com Esparguete e Salada de Alface   
		VEGETARIANO	Hamburguer de Grão no Forno com Esparguete e Salada de Alface 
		SOBREMESA	Fruta variada
		LANCHE TARDE	Pão Integral com Manteiga + Fruta  
		LANCHE MANHÃ	Iogurte Líquido + Pão Branco com Queijo  
3ª FEIRA		SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
		PRATO	Arroz de Atum e Brócolos 
		VEGETARIANO	Alho Francês á Brás e Brócolos
		SOBREMESA	Fruta variada
		LANCHE TARDE	Leite M/G + Cereais 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 variada
		LANCHE TARDE	Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Cereais Bran Flakes   
5ª FEIRA		SOPA	Espinafres
		PRATO	Filete de Red Fish(vermelhão) Assado com Batata Assada e Macedónia 
		VEGETARIANO	Empadão de Feijão com Legumes e Macedónia
		SOBREMESA	Gelatina 
		LANCHE TARDE	Pão Branco com Queijo + Banana  
		LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Integral 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 variada
		LANCHE TARDE	Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cacker     

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	 Amino	 Traços