

SEMANA 1

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo  
2ª FEIRA	SOPA	Creme 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	logurte 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	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.



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 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



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 Aroma + 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 Cevadinha
	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 alérgenos 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 Aroma + 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 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

