





































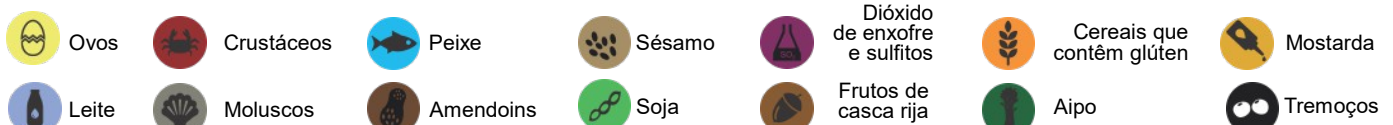


## SEMANA 1









































<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Integral com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Cereais(corn flakes)   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Branco com Queijo + Banana  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Iogurte de Aroma + Bolachas Cream Cracker     

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.

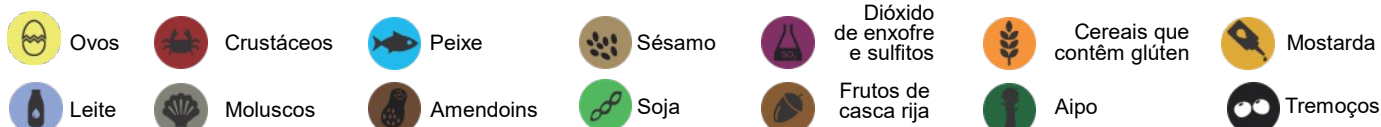


## SEMANA 2








































<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Integral com Manteiga + Fruta	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Iogurte 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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Cereais(corn flakes)	  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)	    
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Tirinhas de Frango Estufadas com Macarronete e Legumes Salteados	
	VEGETARIANO	Tirinhas de Tofu Estufadas com Macarronete e Legumes Salteados	
	SOBREMESA	Fruta variada	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Mistura com Manteiga + Fruta	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Branco com Queijo + Banana	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Iogurte de Aroma + Bolachas Cream Cracker	    

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.

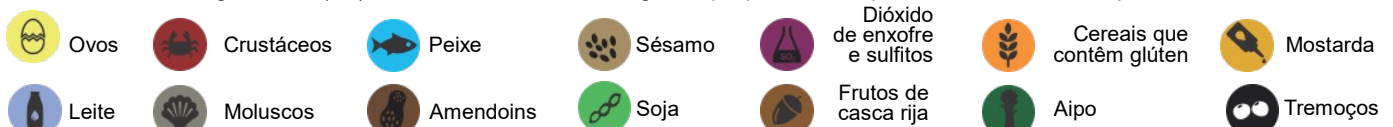


## SEMANA 3






































<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Integral com Manteiga + Fruta	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Cereais Corn Flakes	  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Mistura com Manteiga + Fruta	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Branco com Queijo + Banana	 
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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	
<b>LANCHE TARDE</b>		Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cracker	    

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

<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Integral com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Cereais Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Branco com Queijo + Banana  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		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
<b>LANCHE TARDE</b>		Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cracker     







































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

<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Pão Branco com Queijo  
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>PRATO</b>	Hamburguer Vaca no Forno com Esparguete e Salada de Alface   
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguer de Grão no Forno com Esparguete e Salada de Alface 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta variada
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Integral com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Iogurte Aroma + Pão Branco com Queijo  
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão Encarnado com Agrião
	<b>PRATO</b>	Arroz de Atum e Brócolos 
	<b>VEGETARIANO</b>	Alho Francês á Brás e Brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta variada
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Cereais Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Bolachas(tipo Maria)     
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de Legumes
	<b>PRATO</b>	Frango Estufado com Macarronete e Cenoura Raspada 
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu Estufado com Legumes e Macarronete 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta variada
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Mistura com Manteiga + Fruta  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Cereais Bran Flakes   
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Filete de Red Fish(vermelhão) Assado com Batata Assada e Macedónia 
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de Feijão com Legumes e Macedónia
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		Pão Branco com Queijo + Banana  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Leite M/G + Pão Integral com Manteiga  
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura com Feijão Verde
	<b>PRATO</b>	Feijoadinha(porco,feijão encarnado,cenoura e couve) com Arroz Branco
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoadinha(soja grossa,feijão,cenoura e couve) com Arroz Branco 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta variada
<b>LANCHE TARDE</b>		Iogurte Aroma + Bolachas Cream Cracker     

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.

