

SEMANA 1

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2^a 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	Iogurte Aroma + Pão Branco com Queijo	 
3^a 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)	    
4^a 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	  
5^a 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	 
6^a 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 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.

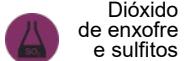


SEMANA 2

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2 ^a 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	Iogurte Aroma + Pão Branco com Queijo	 
3 ^a 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)	    
4 ^a 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	
	LANCHE TARDE	Pão Mistura com Manteiga + Fruta	 
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Cereais Bran Flakes	  
5 ^a 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	 
6 ^a 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	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.

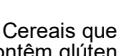
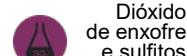


SEMANA 3

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2^a 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	 
3^a 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)	    
4^a 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	  
5^a 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	 
6^a 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 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 4

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo					
2 ^a FEIRA	SOPA	Canja com Massinhas					
	PRATO	Omlete 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					
3 ^a 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)					
4 ^a 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					
5 ^a 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					
6 ^a 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 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 5

	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão Branco com Queijo	 
2 ^a 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	 
3 ^a 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)	    
4 ^a 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	  
5 ^a 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	 
6 ^a FEIRA	SOPA	Cenoura com Feijão Verde	
	PRATO	Feijoada (porco,feijão encarnado,cenoura e couve) com Arroz Branco	
	VEGETARIANO	Feijoada (soja grossa,feijão,cenoura e couve) com Arroz Branco	
	SOBREMESA	Fruta variada	
	LANCHE TARDE	Iogurte 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.

