






































## TRANSIÇÃO








### SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>2ª feira</b>	SOPA	Acelgas
	PRATO	Peito de peru cozido, arroz e cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>3ª feira</b>	SOPA	Abóbora e pimentão
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia) 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	iogurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>4ª feira</b>	SOPA	Agrião
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas, Macarronete e legumes salteados  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>5ª feira</b>	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Filete de vermelhão assado, arroz de cenoura e couve flor 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	iogurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>6ª feira</b>	SOPA	Alho francês e curgete
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface    
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

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
-  Aipo
-  Tremçoços

## TRANSIÇÃO







### SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Nabo e conoura
	PRATO	Massinha de peixe (pescada) e cenoura cozida   
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve repolho
	PRATO	Jardineira de frango com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Alho francês e curgete
	PRATO	Filete de abrótea no forno com batata cozida e feijão verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Massinha de frango com cenoura  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Filete de perca assado com, arroz branco e bróculos 
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

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
-  Aipo
-  Tremoços

## TRANSIÇÃO










### SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa    
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Filete de fogaño cozido, batata e feijão verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve lombardo
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de peixe (pescada) e salada Alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Vitela estufada com arroz de cenoura e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

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 contém glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

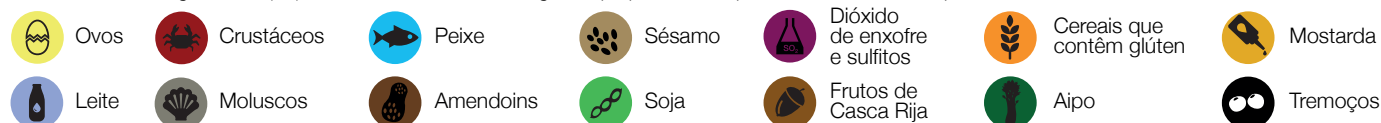
## TRANSIÇÃO

### SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Filete de perca, massa cotovelo e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Canja com massinhas  
	PRATO	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e bróculos
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Filete de Pescada assado com batata cozida, beterraba raspada 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Macarronada com carne de vaca e macedónia  
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Abóbora
	PRATO	Filete de vermelhão com arroz e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   





































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.



## TRANSIÇÃO











### SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Bróculos
	PRATO	Peru com esparguete e Salada Alface  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Filete de Red fish (vermelhão) assado com batata assada e macedónia 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Frango estufado com macarronete e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de paloco e feijão verde 
	SOBREMESA	Gelatina 
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Carne de vaca estufada com arroz e bróculos
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

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
-  Tremeços