



# EMENTA

## SEMANA 1

Segunda-Feira	Sopa	Juliana	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com Manteiga (7)
	Prato	Empadão de vitela (arroz)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Puré de couve-flor	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Salada de atum (4) com feijão-frade, ovo (3), batata, cenoura e brócolos		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com couve lombarda	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Perú estufado com massa esparguete (1,3)		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Pescada (4) de tomatada com arroz branco		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Jardineira de frango		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 2

Segunda-Feira	Sopa	Feijão com nabiça	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Tortilha de legumes e salmão (3,4)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Empadão de frango (arroz)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Puré de abóbora	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (4) (bacalhau, grão, batata, brócolos)		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com chouriço (6)
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (1,3)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Filetes (1,3,4) com arroz de tomate		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:** 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 3

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Arroz à Valenciana (6,7,10)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Juliana	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Pescada(4) cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Alface	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Strogonoff de peru (7,12) com massa fusilli (1,3)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Empadão de atum (4) (arroz)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Almôndegas estufadas com puré de batata (7,12)		
	Salada	Tomate e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 4

Segunda-Feira	Sopa	Puré de alho-francês	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Pescada à Brás (1,3,4,7)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha (1,3)	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Frango assado com puré de batata (7,12) e milho cozido		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Mousse de chocolate (7)/ Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Arroz de lulas (14)		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Mousse de chocolate (7)/ Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Legumes	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com chouriço (6)
	Prato	Jardineira de vitela		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Massada de peixe (1,3,4)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfatos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 5

Segunda-Feira	Sopa	Juliana	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Arroz de frango (6,7,10)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiça	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Pescada(4) estufada com puré de batata (7,12) e brócolos cozidos		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Puré de cenoura	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (1,3)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Salada de pescada (4), grão, batata, cenoura e brócolos cozidos		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e ervilhas		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 6

Segunda-Feira	Sopa	Alface	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Massa de atum (1,3,4)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha (1,3)	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Frango assado com puré de batata (7,12) e milho cozido		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Pudim (7)/ Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com couve-lombarda	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Cação frito (1,4) com arroz de feijão		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão com espinafres	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com chouriço (6)
	Prato	Vitela estufada com massa fusilli tricolor (1,3)		
	Salada	Cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Salada russa de pescada (3,4) (azeite)		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON



# EMENTA

## SEMANA 7

Segunda-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Ovos (3) mexidos com salsichas (6,7,10,12) e arroz branco		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Puré de ervilhas	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Caldeirada de peixe (4) com batata cozida		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Legumes	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Strogonoff de peru (7,12) com massa fusilli (1,3)		
	Salada	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Nabiça	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Jardineira de lulas (14)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Do mercado*	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Bifes de vitela de cebolada com puré de batata (7,12)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		

**ALERGÉNIOS:**1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

\* Sopa confeccionada com produtos alimentares adquiridos pelos alunos no dia anterior na feira semanal de Alhandra



Ana Sofia Sousa - **Nutricionista**

CP 1335N ON