



# 5 A 9 OUTUBRO | 2020-2021



		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA		CREME DE CENOURA	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE ABÓBORA	CANJA DE GALINHA
	PRATO		PANADINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	FEIJOADA	BOLINHOS DE BACALHAU, FEIJÃO FRADE E ARROZ	PIZZA COM BATATA FRITA
	VEGETARIANO		PIZZA VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES	CALDEIRADA DE LEGUMES	CANELONES RECHEADOS COM LEGUMES E SOJA
	DIETA		VITELA COZIDA	PERCA NO FORNO	COSTELETAS EM CALDEIRADA	PESCADA COZIDA
	SOBREMESA		FRUTA	GELATINA	FRUTA	BOLO DE LARANJA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR		PANADINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	FEIJOADA	BOLINHOS DE BACALHAU, FEIJÃO FRADE E ARROZ	PIZZA COM BATATA FRITA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE		LEITE / PÃO COM QUEIJO E MARMELADA	IOGURTE / PÃO ESCURO COM FIAMBRE	LEITE COM CEREAIS \PÃO COM MANTEIGA	GELATINA , BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA		FRUTA	GELATINA	ESPUMA DE CHOCOLATE	BOLO DE LARANJA
CRECHE	CRECHE		ARROZ DE FILETES DE PESCADA	PICADO DE FRANGO COM MASSA	PEIXE LASCADO COM ARROZ	CARNE PICADA FRANGO COM BATATAS
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE		LEITE E PÃO COM QUEIJO	NESTUM	FRUTA COM AVEIA E PÃO	IOGURTE / PÃO ESCURO COM MARMELADA

\* A ementa poderá sofrer alterações pontuais. \* Todas as refeições são acompanhadas por água.

"Se for alérgico ou intolerante a alguma substância ou produto que provoque alergias ou intolerâncias a seguir mencionados, e tem dúvidas se foram utilizados na preparação e confeção dos nossos produtos pode solicitar a informação aos nossos colaboradores.

SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS, Segundo Regulamento (UE) nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE CENOURA	CALDO VERDE	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	SOPA DA PEDRA	CANJA DE GALINHA
	PRATO	FEVERAS CORADAS COM ARROZ DE CENOURA	MASSA DE ATUM	FRANGO ASSADO	LOMBINHOS DE SALMÃO COM BATATAS	RANCHO
	VEGETARIANO	CROCANTE DE LEGUMES	PÃO RECHEADO COM LEGUMES	FOLHADO DE COGUMELOS	TORTINHA DE LEGUMES	PIMENTO RECHEADO
	DIETA	PEIXE NO FORNO	CARNE LAMINADA	PEIXE VERMELHO NO FORNO	VITELA COZIDA	PESCADA GRATINADA
	SOBREMESA	FRUTA	MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA	GELATINA	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	FEVERAS CORADAS COM ARROZ DE CENOURA	MASSA DE ATUM	FRANGO ASSADO	LOMBINHOS DE SALMÃO COM BATATAS	RANCHO
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE / PÃO COM QUEIJO E MARMELADA	IOGURTE / PÃO ESCURO COM FIAMBRE	LEITE COM CEREAIS \PÃO COM MANTEIGA	GELATINA, BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	FRUTA	MOUSSE CHOCOLATE	FRUTA	GELATINA	FRUTA
CRECHE	CRECHE	CARNE PICADA COM ARROZ DE CENOURA	PESCADA COM MASSA	FRANGO DESFIADO COM BATATA	ARROZ DE SALMÃO	CARNE PICADA COM MASSA
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE E PÃO COM QUEIJO	NESTUM	FRUTA COM AVEIA E PÃO	IOGURTEB / PÃO ESCURO COM MARMELADA

\* A ementa poderá sofrer alterações pontuais. \* Todas as refeições são acompanhadas por água.

"Se for alérgico ou intolerante a alguma substância ou produto que provoque alergias ou intolerâncias a seguir mencionados, e tem dúvidas se foram utilizados na preparação e confeção dos nossos produtos pode solicitar a informação aos nossos colaboradores.

SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS, Segundo Regulamento (UE) nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE LEGUMES	CREME DE CENOURA	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE ABÓBORA	CREME DE ERVILHAS
	PRATO	SALSICHAS COM OVOS TONTOS / ARROZ	DOURADINHOS COM ARROZ DE TOMATE	VITELA ASSADA	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO	FEIJOADA TRANSMONTANA
	VEGETARIANO	MASSA DE LEGUMES COM COGUMELOS	BRÁS DE LEGUMES	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVO ESCALFADO	QUICHE DE LEGUMES	JARDINEIRA DE LEGUMES
	DIETA	FILETES NO FORNO	BIFANAS EM CALDEIRADA	TINTUREIRA NO FORNO	VITELA COZIDA	PEIXE COZIDO
	SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	BOLO DE BOLACHA	FRUTA	IOGURTE
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	SALSICHAS COM OVOS TONTOS / ARROZ	DOURADINHOS COM ARROZ DE TOMATE	VITELA ASSADA	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO	FEIJOADA TRANSMONTANA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE / PÃO COM QUEIJO E MARMELADA	IOGURTE / PÃO ESCURO COM FIAMBRE	LEITE COM CEREAIS \PÃO COM MANTEIGA	GELATINA, BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	BOLO DE BOLACHA	FRUTA	IOGURTE
CRECHE	CRECHE	MASSA COM CARNE PICADA	ARROZ DE PEIXE	FRANGO COM MASSA	ARROZ DE PESCADA	MASSA COM CARNE
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE E PÃO COM QUEIJO	NESTUM	FRUTA COM AVEIA E PÃO	IOGURTE / PÃO ESCURO COM MARMELADA

\* A ementa poderá sofrer alterações pontuais. \* Todas as refeições são acompanhadas por água.

"Se for alérgico ou intolerante a alguma substância ou produto que provoque alergias ou intolerâncias a seguir mencionados, e tem dúvidas se foram utilizados na preparação e confeção dos nossos produtos pode solicitar a informação aos nossos colaboradores.

SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS, Segundo Regulamento (UE) nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRES	CREME DE CENOURA	SOPA DA PEDRA	SOPA LAVRADOR
	PRATO	ESPETADAS COM BATATA CAMPONESA	PANADINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	HAMBÚRGUER COM ARROZ CENOURA	BACALHAU A BRÁS	PÁ DE PORCO ASSADO
	VEGETARIANO	LEGUMES ASSADOS	PIZZA VEGETARIANA	BATATA DOCE RECHEADA	BRÁS DE ALHO FRANCÊS	PATANISCAS DE LEGUMES
	DIETA	PEIXE COZIDO	VITELA COZIDA	PEIXE COZIDO	PEIXE ESPADA NO FORNO	LOMBINHOS ESCALFADOS
	SOBREMESA	FRUTA	LEITE CREME	FRUTA	BOLO DE CENOURA	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	MASSA / CARNE MISTA	PANADINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	HAMBÚRGUER COM ARROZ CENOURA	MASSA DE PESCADA	PÁ DE PORCO ASSADO
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE / PÃO COM QUEIJO E MARMELADA	IOGURTE / PÃO ESCURO COM FIAMBRE	LEITE COM CEREAIS / PÃO COM MANTEIGA	GELATINA, BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	BOLO DE CENOURA	FRUTA
CRECHE	CRECHE	ARROZ DE CARNE PRIMAVERA	ARROZ DE FILETES DE PESCADA	CARNE DE VITEA PICADA COM BATATAS	MASSA DE PESCADA	CARNE PICADA DE PERU ARROZ
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE E PÃO COM QUEIJO	NESTUM	FRUTA COM AVEIA E PÃO	IOGURTE / PÃO ESCURO COM MARMELADA

\* A ementa poderá sofrer alterações pontuais. \* Todas as refeições são acompanhadas por água.

"Se for alérgico ou intolerante a alguma substância ou produto que provoque alergias ou intolerâncias a seguir mencionados, e tem dúvidas se foram utilizados na preparação e confeção dos nossos produtos pode solicitar a informação aos nossos colaboradores.

SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS QUE PROVOCAM ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS, Segundo Regulamento (UE) nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"