

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA			SOPA DE LEGUMES	SOPA DE COUVE PENCA	CREME DE CENOURA
	PRATO			PIZZA NO FORNO	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA	FEIJOADA
	VEGETARIANO			PÃO RECHEADO COM LEGUMES E COGUMELOS	BRÁS DE LEGUMES	LASANHA DE LEGUMES
	DIETA			PESCADA NO FORNO	VITELA COZIDA	ARROZ DE PEIXE COM LEGUMES
	SOBREMESA			FRUTA	FRUTA	ALETRIA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR			HAMBURGUER NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA	FEIJOADA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ			FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE			IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE COM CEREAIS E PÃO COM MANTEIGA	GELATINA E BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA			FRUTA	ESPUMA DE CHOCOLATE	ALETRIA
CRECHE	CRECHE			CARNE PICADA DE VITELA E ARROZ DE CENOURA	ARROZ DE PEIXE	CREME DE LEGUMES GUARNECIDO PICADO DE CARNE COM PURÉ
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ			FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE			IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	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"

✦ 7 A 11 DEZEMBRO | 2020-2021 ✦

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA			CREME DE CENOURA	SOPA DE NABIÇAS	CANJA DE GALINHA
	PRATO			SALSICHAS COM OVOS MEXIDOS E ARROZ DE CENOURA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO, BATATAS NO FORNO	ROJÕES
	VEGETARIANO			FOLHADO DE LEGUMES COM SOJA E COGUMELOS	CURGETE RECHEADA	JARDINEIRA DE LEGUMES
	DIETA			PEIXE NO FORNO	VITELA COZIDA	PESCADA GRATINADA
	SOBREMESA			FRUTA	FRUTA	RABANADAS
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR			SALSICHAS COM OVOS MEXIDOS E ARROZ DE CENOURA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO, BATATAS NO FORNO	ROJÕES
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ			FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA TARDE			IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE COM CEREAIS / PÃO COM MANTEIGA	GELATINA E BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA			FRUTA	FRUTA	RABANADAS
CRECHE	CRECHE			CARNE PICADA DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA	MASSA COM PEIXE	CARNE PICADA COM BATATINHAS
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ			FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CRECHE LANCHE DA TARDE			IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	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) n°1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"

✦ 14 A 18 DEZEMBRO | 2020-2021 ✦

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE ABÓBORA	CREME DE COUVE DE CORAÇÃO	CREME DE CENOURA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE NABIÇAS
	PRATO	MASSA DE CARNE ESTUFADA COM LEGUMES	BOLINHOS DE BACALHAU COM FEIJÃO FRADE E ARROZ	LOMBO ASSADO COM ALPERCE	FRANGO ASSADO	BACALHAU À BRÁS
	VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO	TORTILHA DE COGUMELOS	LASANHA DE LEGUMES	LEGUMES ASSADOS COM SOJA	QUICHE DE LEGUMES
	DIETA	FILETES DE PESCADA ESCALFADOS COM MOLHO DE TOMATE	FEBRAS GRELHADAS	BACALHAU COZIDO	PESCADA COZIDA COM TODOS	FRANGO COZIDO
	SOBREMESA	IOGURTE	FRUTA	BOLO REI / RABANADAS	PÃO DE LÓ	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	MASSA DE CARNE ESTUFADA COM LEGUMES	BOLINHOS DE BACALHAU COM FEIJÃO FRADE E ARROZ	LOMBO ASSADO COM ALPERCE	FRANGO ASSADO	BACALHAU À BRÁS
	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 E BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	IOGURTE	FRUTA	LEITE CREME	PÃO DE LÓ	FRUTA
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE PICADA DE CARNES COM PURÉ	CREME DE CENOURA GUARNECIDO ARROZ DE PEIXE	CREME DE ESPINAFES CARNE DE FRANGO PICADO COM BATATAS	CREME DE ABÓBORA ARROZ DE PEIXE	CREME DE LEGUMES GUARNECIDO MASSA DE CARNE DE PORCO
	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 ABÓBORA E CENOURA	CREME DE LEGUMES	CALDO VERDE		
	PRATO	BIFE DE PERÚ GRELHADO	PEIXE ESPADA GRELHADO	VITELA ASSADA		
	VEGETARIANO					
	DIETA					
	SOBREMESA	GELATINA	FRUTA	GELATINA		
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	MASSA DE CARNE MISTA	PANADINHOS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS	VITELA ASSADA		
	PRÉ-ESCOLAR LANCHE DA MANHÃ	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		
	SOBREMESA	FRUTA	GELATINA	GELATINA		
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE PICADA CARNE MISTA E ARROZ DE CENOURA	CREME DE CENOURA GUARNECIDO MASSA DE SALMAO LASCADO	CREME DE ESPINAFES CARNE DE VITELA		
	CRECHE LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
	CRECHE LANCHE DA TARDE	IOGURTE / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE E PÃO COM QUEIJO	NESTUM		

* 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"