

4 A 8 JANEIRO | 2020-2021

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA DE COUVE DE CORAÇÃO	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	CANJA DE GALINHA
	PRATO	ESPARGUETE BOLONHESA	ARROZ DE ATUM, ERVILHAS, BRUNESA DE CENOURA	RANCHO	LOMBINHOS DE SALMÃO COM BATATAS ASSADAS	FEIJOADA TRASMONTANA
	VEGETARIANO	ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA, OVOS ESCALFADOS	PATANISCAS DE LEGUMES COM ARROZ DE ERVILHAS, BRUNESA DE CENOURA	BRÁS DE LEGUMES	CROQUETES DE ESPINAFRES COM BATATAS, CENOURA RASPADA	BATATA DOCE RECHEADA COM COGUMELOS, MILHO, SOJA E CENOURA
	DIETA	PEIXE ESPADA NO FORNO	FEVERAS GRELHADAS, ARROZ DE ERVILHAS, BRUNESA DE CENOURA	DOURADA ESCALADA GRELHADA	BIFE DE FRANGO GRELHADO	TENTÁCULOS DE POTATO NO FORNO
	SOBREMESA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	BANANA	BOLO DE LARANJA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	ESPARGUETE BOLONHESA	ARROZ DE ATUM, ERVILHAS, BRUNESA DE CENOURA	RANCHO	LOMBINHOS DE SALMÃO COM BATATAS ASSADAS	ARROZ DE CARNE
	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 / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE COM CEREAIS E PÃO COM MANTEIGA	GELATINA E BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	BANANA	BOLO DE LARANJA
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE PICADA DE VITELA E MASSA	CREME DE CENOURA GUARNECIDO ARROZ DE PESCADA	CARNE PICADA DE VITELA COM PURÉ DE BATATA	MASSA DE PESCADA	CREME DE LEGUMES GUARNECIDO CARNE PICADA DE FRANGO COM 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	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"

✦ 11 A 15 JANEIRO | 2020-2021 ✦

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA DE COUVE FLOR	CREME DE ABÓBORA	CREME DE ERVILHAS	CANJA DE GALINHA
	PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE COGUMELOS E MASSA	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE FEIJÃO	FRANGO ASSADO COM BATATA BATALHA E CENOURA RASPADA	BACALHAU COM NATAS	ARROZ DE AVES
	VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO	MIL FOLHAS RECHEADOS COM LEGUMES SALTEADOS	CALDEIRADA DE LEGUMES	CANELONES DE LEGUMES GRATINADOS	FEIJOADA DE LEGUMES E SOJA
	DIETA	PEIXE VERMELHO NO FORNO	VITELA COZIDA COM LEGUMES COZIDOS	PESCADA COM TODOS	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ	LOMBINHOS DE PESCADA ESCALFADOS
	SOBREMESA	FRUTA	LEITE CREME	FRUTA	GELATINA	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE COGUMELOS E MASSA	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE FEIJÃO	FRANGO ASSADO COM BATATA BATALHA E CENOURA RASPADA	BACALHAU COM NATAS	ARROZ DE AVES
	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 / LEITE E PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE COM CEREAIS / PÃO COM MANTEIGA	GELATINA E BOLACHA COM QUEIJO
	SOBREMESA	FRUTA	LEITE CREME	FRUTA	GELATINA	FRUTA
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE PICADA DE FRANGO E MASSA	CREME DE CENOURA GUARNECIDO ARROZ DE PESCADA	CARNE PICADA DE FRANGO COM PURÉ	MASSA DE PEIXE	ARROZ DE AVES
	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	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"

✦ 18 A 22 JANEIRO | 2020-2021 ✦

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO VERDE	CREME DE ALHO FRANCÊS	CREME CENOURA	CALDO VERDE
	PRATO	BIFANAS DE PORCO COM ARROZ DE CENOURA	ARROZ DE TENTÁCULOS DE POTA	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO	PÁ DE PORCO ASSADA E BATATA ASSADA
	VEGETARIANO	MASSA DE LEGUMES	LASANHA DE LEGUMES	TOMATE RECHEADO	SALSICHAS DE SOJA GRELHADAS COM ARROZ DE LEGUMES	PIZZA DE LEGUMES
	DIETA	LOMBINHOS DE SALMÃO NO FORNO	BIFE DE FRANGO GRELHADO	FILETES DE PESCADA ESCALFADO	COSTELETAS GRELHADAS	PEIXE ESPADA NO FORNO
	SOBREMESA	FRUTA COZIDA	GELATINA	FRUTA	BOLO DE COCO	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	BIFANAS DE PORCO COM ARROZ DE CENOURA	ARROZ DE TENTÁCULOS DE POTA	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO	PÁ DE PORCO ASSADA E BATATA ASSADA
	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	FRUTA COZIDA	GELATINA	LEITE CREME	BOLO DE COCO	FRUTA
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE PICADA DE CARNES COM ARROZ	CREME DE CENOURA GUARNECIDO MASSA DE PEIXE	CREME DE ESPINAFRES CARNE DE FRANGO PICADO COM BATATAS	CREME DE ABÓBORA ARROZ DE PEIXE	CREME DE LEGUMES GUARNECIDO CARNE PICADA DE PORCO COM PURÉ
	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) n°1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"

✦ 25 A 29 JANEIRO | 2020-2021 ✦

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4º AO 12º ANO	SOPA	CREME DE ABÓBORA E CENOURA	CREME DE LEGUMES	CREME DE COUVE FLOR	SOPA DE LEGUMES JARDINEIRA	CREME DE COUVE CORAÇÃO
	PRATO	COSTELETAS PORCO À SALSICHEIRO	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO	FEIJOADA	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE	ESPETADAS DE PERÚ COM BATATAS DOURADAS
	VEGETARIANO	PAELHA DE LEGUMES	TORTILHA DE COGUMELOS	BRÁS DE ALHO FRANCÊS	LEGUMES SALTEADOS E MASSA SALTEADA COM ALHO	JARDINEIRA DE LEGUMES
	DIETA	DOURADA NO FORNO	BIFES DE FRANGO GRELHADO	POSTA DE PESCADA COZIDA COM TODOS	FÊVERAS GRELHADAS	RAIA NO FORNO EM CEBOLADA
	SOBREMESA	FRUTA	GELATINA	FRUTA	MOUSSE DE CHOCOLATE	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	COSTELETAS PORCO À SALSICHEIRO	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO	MASSA DE FEIJÃO COM CARNE	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE	ESPETADAS DE PERÚ COM BATATAS DOURADAS
	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	FRUTA	GELATINA	FRUTA	MOUSSE DE CHOCOLATE	FRUTA
CRECHE	CRECHE	CREME DE LEGUMES CARNE MISTA PICADA E ARROZ DE CENOURA	CREME DE CENOURA GUARNECIDO MASSA DE SALMÃO LASCADO	CREME DE ESPINAFES CARNE DE VITELA COM PURÉ	CREME DE ABÓBORA ARROZ DE PEIXE	CREME DE LEGUMES GUARNECIDO CARNE PICADA PERÚ COM BATATAS
	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"