



		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	ARROZ VALENCIANA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	ARROZ DE LULAS	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	ARROZ VALENCIANA	MASSA DE PEIXE	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	ARROZ DE LULAS	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) nº1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 Anexo II"



10 A 14 MAIO | 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	SALSICHAS COM OVOS MEXIDOS E ARROZ	FILETES ESCALFADOS COM MOLHO ROSA	FEIJOADA	LOMBO DE SALMÃO COM BROA	MEDALHÕES DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS
	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	NATAS DO CÉU	FRUTA
PRÉ-ESCOLAR	PRÉ-ESCOLAR	SALSICHAS COM OVOS MEXIDOS E ARROZ	MASSA DE PEIXE	MASSA DE FEIJÃO COM CARNE	ARROZ DE PEIXE	MEDALHÕES DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS
	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	NATAS DO CÉU	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"