

SEGUNDA-FEIRA | 03 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	MASSADA DE ATUM COM ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	1,4	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	1,4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12	

TERÇA-FEIRA | 04 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS		
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



QUARTA-FEIRA | 05 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 06 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM ARROZ BRANCO	3,7	
Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	KIWI		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 07 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7	6,12

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 10 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	1	
Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ERVILHAS, CENOURA E MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE-ROXA		
Sobremesa	CLEMENTINA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

TERÇA-FEIRA | 11 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
Prato	FILETES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ BRANCO	4	
Dieta	FILETES DE PESCADA ASSADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO	4	
Salada	ABÓBORA, COUVE-ROXA E REPOLHO		
Sobremesa	BOLO CASEIRO E CASTANHAS; LARANJA	3,7	
Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO-CREME	1,7	



QUARTA-FEIRA | 12 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
Prato	VITELA ESTUFADA COM CENOURA, CURGETE E PURÉ DE BATATA	7	
Dieta	VITELA ESTUFADA SIMPLES COM CENOURA, CURGETE E BATATA COZIDA		
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	KIWI		
Lanche	IOGURTE NATURAL + CEREAIS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR + FRUTA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 13 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	PALOCO SALTEADO COM PIMENTOS, GRÃO-DE-BICO E ARROZ BRANCO	4	
Dieta	PALOCO SALTEADO COM PIMENTOS E ARROZ BRANCO	4	
Salada	SALADA DE BETERRABA, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	MAÇÃ + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 14 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA E BATATA-DOCE		
Dieta	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA E BATATA-DOCE		
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E REPOLHO		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,3,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 17 DE NOVEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE CENOURA		
Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ, ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES	3,4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

TERÇA-FEIRA | 18 DE NOVEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	CALDO-VERDE	7,12	1,6,10
Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



QUARTA-FEIRA | 19 DE NOVEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 20 DE NOVEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	CUBOS DE PORCO ESTUFADOS COM LEGUMES E MASSA	1	
Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES E MASSA	1	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	KIWI		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 21 DE NOVEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	ARROZ DE PEIXE	4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfatos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 24 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
Prato	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA	1,3	12
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

TERÇA-FEIRA | 25 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	BACALHAU À GOMES DE SÁ	3,4	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	ANANÁS		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



QUARTA-FEIRA | 26 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM ARROZ BRANCO		
Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 27 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 28 DE NOVEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	ROLO DE CARNE MISTO COM MASSA	1,3,7	6,12
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	PERA	7	
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais