



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 01 DE DEZEMBRO

Sopa Prato Dieta Salada Sobremesa Lanche	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA		Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
			1	



### TERÇA-FEIRA | 02 DE DEZEMBRO

Sopa Prato Dieta Salada Sobremesa Lanche	CREME DE LEGUMES COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE PERA IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA		Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
			1	
			1	
			1,7	

### QUARTA-FEIRA | 03 DE DEZEMBRO

Sopa Prato Dieta Salada Sobremesa Lanche	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE E OVO PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA BANANA LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA		Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
			3,4	
			4	
			1,7	



### QUINTA-FEIRA | 04 DE DEZEMBRO

Sopa Prato Dieta Salada Sobremesa Lanche	SOPA DE COUVE-LOMBARDA HAMBÚRGUER MISTO COM MASSA HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE MAÇÃ IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO		Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
			1	
			1	
			1,7	

### SEXTA-FEIRA | 05 DE DEZEMBRO

Sopa Prato Dieta Salada Sobremesa Lanche	SOPA DE FEIJÃO-VERDE MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE ERVILHAS BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES TANGERINA LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA		Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
			4	
			4	
			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) Tremçoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

### SEGUNDA-FEIRA | 08 DE DEZEMBRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

<b>Sopa</b>	DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			



### TERÇA-FEIRA | 09 DE DEZEMBRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
<b>Prato</b>	BACALHAU COM NATAS	1,4,7	
<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
<b>Salada</b>	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
<b>Sobremesa</b>	LARANJA	3,7	
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	

### QUARTA-FEIRA | 10 DE DEZEMBRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE		
<b>Prato</b>	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA E MASSA	1	
<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	



### QUINTA-FEIRA | 11 DE DEZEMBRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
<b>Prato</b>	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
<b>Dieta</b>	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
<b>Salada</b>	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
<b>Sobremesa</b>	GELATINA; BANANA		
<b>Lanche</b>	MAÇÃ + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

### SEXTA-FEIRA | 12 DE DEZEMBRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
<b>Prato</b>	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU)		
<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
<b>Sobremesa</b>	PERA		
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoi; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 | 15 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA		
<b>Prato</b>	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE	1,2,3,4,14	
<b>Dieta</b>	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE	4	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
<b>Sobremesa</b>	LARANJA		
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12



### TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE FRANGO		
<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA		
<b>Salada</b>	INCORPORADOS NO PRATO		
<b>Sobremesa</b>	PERA		
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

### QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
<b>Prato</b>	ARROZ DE POTA	14	
<b>Dieta</b>	ARROZ SIMPLES DE PESCADA	4	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
<b>Sobremesa</b>	BANANA		
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	



### QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
<b>Prato</b>	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA	1	
<b>Dieta</b>	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA	1	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ		
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

### SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS		
<b>Prato</b>	BACALHAU À BRÁS	4	
<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
<b>Salada</b>	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
<b>Sobremesa</b>	TANGERINA		
<b>Lanche</b>	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) Alpo; (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



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 22 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA DE NABIÇAS		
<b>Prato</b>	BIFE DE PERU PANADO COM MASSA	1	
<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
<b>Sobremesa</b>	BANANA		
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



### TERÇA-FEIRA | 23 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
<b>Prato</b>	SALADA DE PALOCO COM GRÃO, BATATA, OVO E CENOURA	3,4	
<b>Dieta</b>	SALADA DE PALOCO COM BATATA E CENOURA	4	
<b>Salada</b>	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES		
<b>Sobremesa</b>	ARROZ-DOCE; PERA	1,3	
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	

### QUARTA-FEIRA | 24 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CASBA ENCERRADO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			



### QUINTA-FEIRA | 25 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	NATAL		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			

### SEXTA-FEIRA | 26 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CASBA ENCERRADO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			

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



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 29 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO		
<b>Prato</b>	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS	1,3,4	
<b>Dieta</b>	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
<b>Salada</b>	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
<b>Sobremesa</b>	LARANJA		
<b>Lanche</b>	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12



### TERÇA-FEIRA | 30 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES		
<b>Prato</b>	ESPARGUETE À BOLONHESA	1	
<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
<b>Salada</b>	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
<b>Sobremesa</b>	PERA		
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

### QUARTA-FEIRA | 31 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CASBA ENCERRADO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			



### QUINTA-FEIRA | 01 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	ANO NOVO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			

### SEXTA-FEIRA | 02 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	CASBA ENCERRADO		
<b>Prato</b>			
<b>Dieta</b>			
<b>Salada</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>Lanche</b>			

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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