

SEGUNDA-FEIRA | 05 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

TERÇA-FEIRA | 06 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	PESCADA À GOMES DE SÁ	3,4	
Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	LARANJA	3,7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 07 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
Prato	COSTELETAS DE PORCO COM ARROZ DE ERVILHAS		
Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ DE ERVILHAS		
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 08 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	GELATINA; BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 09 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM LEGUMES E ARROZ BRANCO		
Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM LEGUMES E ARROZ BRANCO		
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO 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) 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 | 12 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES	1,4,7	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

TERÇA-FEIRA | 13 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
Prato	ALMÔNDEGAS MISTAS COM ARROZ BRANCO		
Dieta	HAMBÚGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 14 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 15 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM MASSA	1,3,7	
Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 16 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	ARROZ DE PEIXE	4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
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) 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 | 19 DE JANEIRO

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

TERÇA-FEIRA | 20 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES E ARROZ BRANCO	3,4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 21 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA	1	
Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 22 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	GELATINA; BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 23 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CALDO-VERDE		
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	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO 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) 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 | 26 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE CENOURA		
Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE	1,3,4	12
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

TERÇA-FEIRA | 27 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA	1	
Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS 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 | 28 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELOADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 29 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ BRANCO		
Dieta	BIFE 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	

SEXTA-FEIRA | 30 DE JANEIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR	1,2,4,14	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE	1,4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



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