

SEGUNDA-FEIRA 02 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR		
	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		
TERÇA-FEIRA 03 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	KIWI		
QUARTA-FEIRA 04 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU) COM SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO COM SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Dieta	CALDEIRA SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		
QUINTA-FEIRA 05 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, OVO E LEGUMES	3,4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	GELATINA; BANANA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	TANGERINA		
SEXTA-FEIRA 06 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	HAMBÚRGUER MISTO COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	ANANÁS		
SÁBADO 07 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRELOS		
	Prato	ABROTEA GRELHADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE BETERRABA, NABO E CENOURA RALADA		
	Dieta	ABROTEA GRELHADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE BETERRABA, NABO E CENOURA RALADA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRELOS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO 08 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Prato	COELHO À CAÇADOR COM BATATAS E ERVILHAS E CENOURA		
	Dieta	COELHO ESTUFADO SIMPLES COM BATATA E CENOURA COZIDA		
	Sobremesa	ARROZ DOCE/FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	Sobremesa	ARROZ DOCE/FRUTA DA ÉPOCA		
Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)			Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais	





SEGUNDA-FEIRA 09 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	BACALHAU COM NATAS E SALADA	1,4,7	
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	CREME DE CENOURA		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	KIWI		
TERÇA-FEIRA 10 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	BIFE DE PERU ESTUFADO COM COGUMELOS, MASSA E SALADA	1,7	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CALDO-VERDE		
	Prato	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		
QUARTA-FEIRA 11 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	ARROZ DE TAMBORIL E DELÍCIAS DO MAR COM LEGUMES	1,2,4,14	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE TAMBORIL COM LEGUMES	4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALFACE		
	Prato	ESPETADAS DE FRANGO COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	TANGERINA		
QUINTA-FEIRA 12 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA, MASSA E SALADA	1,10	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		
SEXTA-FEIRA 13 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ E LEGUMES	4	
	Sobremesa	BANANA		
SÁBADO 14 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Prato	RISSÓIS DE CAMARÃO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM ERVAS AROMATICAS COM BATATA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO 15 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA À PADEIRO COM SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO RALADO		
	Dieta	PERNA DE PERU ASSADA SIMPLES COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE ROXA MILHO E NABO RALADO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)			Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais	





SEGUNDA-FEIRA 16 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	BIFE DE FRANGO PANADO COM MASSA E SALADA	1,3	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR	1,7	
	Sopa	SOPA PRIMAVERA		
	Prato	PESCADA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		
TERÇA-FEIRA 17 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ABÓBORA COM HORTELÃ		
	Prato	SALMÃO COM MOLHO DE AZEITE BATATA E RATATOUILLE		
	Dieta	ESCAMUDO COM BATATA COZIDA E RATATOUILLE		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE ABÓBORA COM HORTELÃ		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
QUARTA-FEIRA 18 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
	Prato	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	Sobremesa	PERA		
QUINTA-FEIRA 19 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	SALADA RUSSA DE ATUM	4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	GELATINA; BANANA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
	Prato	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, ARROZ E SALADA	6	
	Dieta	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	TANGERINA		
SEXTA-FEIRA 20 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	OMELETE MISTA COM MASSA E SALADA	1,3,7	
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM MASSA E SALADA	1,3	
	Sobremesa	ANANÁS		
SÁBADO 21 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE LOMBARDO		
	Prato	POTA À LAGAREIRO		
	Dieta	POTA ASSADA SIMPLES COM BATATA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE LOMBARDO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO 22 DE FEVEREIRO			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Prato	FEIJOADA À TRANSMONTANA		
	Dieta	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA /MOUSSE DE CHOCOLATE		
JANTAR	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA /MOUSSE DE CHOCOLATE		
Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos				
Elaborado por			Patricia Abreu (2017N)	
			Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais	



SEGUNDA-FEIRA 23 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	4	
	Sobremesa	LARANJA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, BATATA COZIDA E LEGUMES	3	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	KIWI		
TERÇA-FEIRA 24 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	JARDINEIRA DE FRANGO		
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES		
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, ARROZ BRANCO E LEGUMES	6,14	
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	14	
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA		
QUARTA-FEIRA 25 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	MASSADA DE PEIXE COM SALADA	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	1,4	
	Sobremesa	PERA		
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	VITELA ESTUFADA COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	VITELA GRELHADA COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	TANGERINA		
QUINTA-FEIRA 26 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	COSTELETAS DE PORCO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ DE TOMATE E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,7	6,12
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	PERA		
SEXTA-FEIRA 27 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	SALADA DE PALOCO COM GRÃO, BATATA, OVO E LEGUMES	3,4	
	Dieta	SALADA DE PALOCO COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM ARROZ E SALADA		
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM ARROZ E SALADA		
	Sobremesa	BANANA		
SÁBADO 28 DE FEVEREIRO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Prato	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA MISTA		
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE BACALHAU		
	Sobremesa	GELATINA /FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE CHUCHU		
	Sobremesa	GELATINA /FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO 01 DE MARÇO			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO VERDE/ SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	Prato	RANCHO Á MINHOTA		
	Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADA SIMPLES COM BATATA, GRÃO E CENOURA AOS CUBINHOS		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CALDO VERDE/ SOPA DE LEGUMES (DIETA)		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

