

SEGUNDA-FEIRA | 02 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO		
Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

TERÇA-FEIRA | 03 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	LARANJA	3,7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 04 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
Prato	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA E/OU BATATA FRITA		
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA		
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 05 DE MARÇO

		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	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	GELATINA; BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

SEXTA-FEIRA | 06 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
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 | 09 DE MARÇO

		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, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 10 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CALDO-VERDE		
Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM MASSA	1,3,7	
Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA	1	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	PERA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 11 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	ARROZ DE PESCADA COM LEGUMES	4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 12 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO 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 | 13 DE MARÇO

		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-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 | 16 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO		
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 17 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	FILETES DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	LARANJA	3,7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 18 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO 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 | 19 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E LEGUMES	4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO		
Sobremesa	GELATINA; BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

SEXTA-FEIRA | 20 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	ALMÔNDEGAS MISTAS COM MASSA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
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 | 23 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
Prato	BACALHAU À BRÁS	3,4	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

TERÇA-FEIRA | 24 DE MARÇO

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

QUARTA-FEIRA | 25 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELOADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 26 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM PURÉ DE BATATA	7	
Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 27 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
Prato	ARROZ DE PEIXE	4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	TANGERINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	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 | 30 DE MARÇO

		Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
Prato	BIFE DE PERU PANADO COM MASSA	1,3	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 31 DE MARÇO

		Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE E OVO	3,4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES		
Sobremesa	LARANJA	3,7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 01 DE ABRIL

		Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABICHAS		
Prato	ROLO DE CARNE MISTO COM ARROZ BRANCO	1,3,7	6,12
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 02 DE ABRIL

		Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	PESCADA À GOMES DE SÁ	3,4	
Dieta	FILETES DE PESCADA ASSADOS 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 | 03 DE ABRIL

		Alergênicos Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SEXTA-FEIRA SANTA		
Prato			
Dieta			
Salada			
Sobremesa			
Lanche			

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais