

SEGUNDA-FEIRA | 06 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	1,4,7
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4
	Sobremesa	LARANJA	
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Prato	CUBOS DE FRANGO ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
Sobremesa	AMEIXA		



TERÇA-FEIRA | 07 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	PÁ DE PORCO ASSADA COM LEGUMES À BRÁS	3
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	Sobremesa	PERA	
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	MARUCA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	4
	Dieta	MARUCA COZIDA COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	4
Sobremesa	ANANÁS		

QUARTA-FEIRA | 08 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA DE PALOCO COM SALADA	1,4
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM ESPARGUETE COM SALADA	1,4
	Sobremesa	BANANA	
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3
Sobremesa	TANGERINA		

QUINTA-FEIRA | 09 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Sobremesa	GELATINA VEGETAL; PERA	
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	Prato	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14
	Dieta	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14
Sobremesa	UVAS		

SEXTA-FEIRA | 10 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	Prato	MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR COM SALADA	1,2,4,14
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	1,4
	Sobremesa	PÊSSEGO	
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E SALADA	
Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

SÁBADO | 11 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA Á LAVRADOR	
	Prato	TENTÁCULOS DE POTA Á LAGAREIRO COM SALADA DE ALFACE	
	Dieta	POTA GRELHADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA Á LAVRADOR	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 12 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Prato	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ E FEIJÃO VERDE	
	Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

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) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 13 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA	
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	Sobremesa	BANANA	
	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR	1,7
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA	
	Prato	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA	



TERÇA-FEIRA | 14 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO VERDE	
	Prato	SALADA RUSSA DE ATUM	4
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA	4
	Sobremesa	NECTARINA	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	CALDO VERDE	
	Prato	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, MASSA E SALADA	1,6
	Dieta	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	AMEIXA	

QUARTA-FEIRA | 15 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE	
	Prato	HAMBÚRGUER MISTO COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	TANGERINA	
	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALFACE	
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ E LEGUMES	3
	Dieta	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	4
	Sobremesa	ANANÁS	

QUINTA-FEIRA | 16 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA	
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM ARROZ DE LEGUMES	4
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE LEGUMES	4
	Sobremesa	MAÇÃ	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
JANTAR	Sopa	SOPA JULIANA	
	Prato	FEBRAS COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	PÊSSEGO	

SEXTA-FEIRA | 17 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA	
	Prato	JARDINEIRA DE FRANGO	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	Sobremesa	PERA	7
	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA	
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, ARROZ BRANCO E LEGUMES	6,14
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	14
	Sobremesa	LARANJA	

SÁBADO | 18 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DA PEDRA	
	Prato	PERNAS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	
	Dieta	PERNAS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE E TOMATE	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA DA PEDRA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 19 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE MACEDÓNIA	
	Prato	ENSOPADO DE BORREGO	
	Dieta	BIFINHO DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E MIX DE LEGUMES	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA DE MACEDÓNIA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

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 | 20 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA	
	Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES E SALADA	1,4,7
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	Sobremesa	MAÇÃ	
	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA PRIMAVERA	
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	NECTARINA	



TERÇA-FEIRA | 21 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1
	Prato	ARROZ DE AVES (frango e peru) COM SALADA	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Sobremesa	GELATINA VEGETAL; TANGERINA	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	Prato	MASSADA DE PEIXE COM SALADA	1,4
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	1,4
	Sobremesa	ANANÁS	

QUARTA-FEIRA | 22 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	PÊSSEGO	
	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
JANTAR	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA	

QUINTA-FEIRA | 23 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	LARANJA	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1
	Prato	SALMÃO ASSADO COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4
	Sobremesa	PERA	

SEXTA-FEIRA | 24 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS	
	Prato	ARROZ DE POTA COM LEGUMES	14
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	4
	Sobremesa	BANANA	
	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS	
	Prato	JARDINEIRA DE FRANGO	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	Sobremesa	ANANÁS	

SÁBADO | 25 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRELOS	
	Prato	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E SALADA DE BETERRABA, NABO E CENOURA RALADA	
	Dieta	SOLHA 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 | 26 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS	
	Prato	COELHO Á CAÇADOR COM BATATA, ERVILHAS E CENOURA	
	Dieta	COELHO ESTUFADO SIMPLES COM BATATA E CENOURA COZIDA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA COM COENTROS	
	Sobremesa	ARROZ DOCE OU FRUTA DA ÉPOCA	

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) Tremoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 27 DE ABRIL

Alergénios
Pode conter vestígios

			Contém	
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	Sobremesa	BANANA		
	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
JANTAR	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	ANANÁS		



TERÇA-FEIRA | 28 DE ABRIL

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	MASSADA DE SALMÃO COM LEGUMES	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
	Sobremesa	NECTARINA		
	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	LARANJA		

QUARTA-FEIRA | 29 DE ABRIL

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Sobremesa	MAÇÃ		
	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	AMEIXA		

QUINTA-FEIRA | 30 DE ABRIL

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE E OVO	3,4	
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	TANGERINA		
	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, BATATA COZIDA E LEGUMES	3	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	UVAS		

SEXTA-FEIRA | 01 DE MAIO

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	CREME DE ALFACE		
	Prato	BOCHECHAS DE PORCO COM BATATA COZIDA E CUBINHOS DE CENOURA		
	Dieta	CARNE ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CREME DE ALFACE		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

SÁBADO | 02 DE MAIO

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Prato	DOURADA ASSADA NO FORNO COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA		
	Dieta	PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA		

DOMINGO | 03 DE MAIO

Alergénios
Pode conter vestígios

ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCES		
	Prato	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM ARROZ CENOURA SALADA DE ALFACE ROXA MILHO E NABO RALADO		
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ASSADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE ROXA MILHO E NABO RALADO		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA		
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALHO FRANCES		
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA		

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendôim; (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