

SEGUNDA-FEIRA   1 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
	<b>Prato</b>	PIZZA DE FIAMBRE E QUEIJO COM SALADA	1,7	6,12
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	GELADO DE LEITE; PERA	7	
	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA		
	<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE LULAS	14	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM SALADA RUSSA	14	
	<b>Sobremesa</b>	AMEIXA		
TERÇA-FEIRA   2 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	FILETES DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	MORANGOS		
	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	VITELA ESTUFADA COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	VITELA GRELHADA COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		
QUARTA-FEIRA   3 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE		
	<b>Prato</b>	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	1,3	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	CALDO-VERDE		
	<b>Prato</b>	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	KIWI		
QUINTA-FEIRA   4 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO		
	<b>Prato</b>	DOURADA NO FORNO COM BATATA E SALADA DE ALFACE, CEBOLA E PEPINO		
	<b>Dieta</b>	TAMBORIL COM BATATA COZIDA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
SEXTA-FEIRA   5 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
	<b>Prato</b>	BACALHAU COM ESPINAFRES E SALADA	1,4,7	
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4	
	<b>Sobremesa</b>	PÊSSEGO		
	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALFACE		
	<b>Prato</b>	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES		
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ ASSADA		
SÁBADO   6 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA		
	<b>Prato</b>	BACALHAU NO FORNO COM BATATA E SALADA MISTA		
	<b>Dieta</b>	PESCADA COM ERVAS AROMATICAS, ARROZ BRANCO COM SALADA MISTA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   7 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	<b>Prato</b>	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM BATATA À PADEIRO SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO RALADO		
	<b>Dieta</b>	PERNAS DE FRANGO ASSADO SIMPLES COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO R		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA ÉPOCA /GELATINA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA ÉPOCA /GELATINA		



SEGUNDA-FEIRA   8 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
			Contém	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO		
	<b>Prato</b>	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	BANANA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE AGRIÃO		
	<b>Prato</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ COZIDA			
TERÇA-FEIRA   9 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES		
	<b>Prato</b>	PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	<b>Sobremesa</b>	PÊSSEGO		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES		
	<b>Prato</b>	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Dieta</b>	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
<b>Sobremesa</b>	AMEIXA			
QUARTA-FEIRA   10 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Prato</b>	FEIJOADA DE PERU		
	<b>Dieta</b>	CUBINHOS DE PERU COM LEGUMES E ARROZ BRANCO		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
QUINTA-FEIRA   11 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	<b>Prato</b>	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA		
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
	<b>Prato</b>	POTA À LAGAREIRO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
	<b>Dieta</b>	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	14	
<b>Sobremesa</b>	KIWI			
SEXTA-FEIRA   12 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	<b>Prato</b>	SALADA RUSSA DE ATUM	4	
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	<b>Sobremesa</b>	MORANGOS	7	
JANTAR	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
	<b>Prato</b>	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7	6,12
	<b>Dieta</b>	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
<b>Sobremesa</b>	UVAS			
SÁBADO   13 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE- LOMBARDA		
	<b>Prato</b>	POTA À LAGAREIRO		
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA E SALADA MISTA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM COUVE- LOMBARDA		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA		
DOMINGO   14 DE JUNHO			Alergénios Pode conter vestígios	
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	<b>Prato</b>	COSTOLETA DE PORCO À SALSICHEIRO COM ARROZ BRANCO E GRATINADO DE COUVE FLOR, CENOURA E BF		
	<b>Dieta</b>	COSTOLETAS DE PORCO COM ARROZ E GRATINADO DE COUVE-FLOR, CENOURA E BROCOLOS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / LEITE CREME		
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE CENOURA COM COENTROS		
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA / LEITE CREME		



#### SEGUNDA-FEIRA | 15 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE NABIÇAS	
	<b>Prato</b>	CALDEIRADA DE PEIXE COM LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	CALDEIRA DE PEIXE SIMPLES COM LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	AMEIXA		



#### TERÇA-FEIRA | 16 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA	
	<b>Prato</b>	ARROZ DE TAMBORIL E LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	ARROZ SIMPLES DE TAMBORIL E LEGUMES	4
	<b>Sobremesa</b>	MORANGOS	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA JULIANA	
	<b>Prato</b>	BIFANAS DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	BIFANAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1
<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		

#### QUARTA-FEIRA | 17 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS	
	<b>Prato</b>	JARDINEIRA DE FRANGO	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	<b>Sobremesa</b>	BANANA	
JANTAR	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS	
	<b>Prato</b>	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, PURÉ DE BATATA E SALADA	7,14
	<b>Dieta</b>	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM PURÉ DE BATATA E SALADA	7,14
<b>Sobremesa</b>	KIWI		

#### QUINTA-FEIRA | 18 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES	
	<b>Prato</b>	MASSA À BOLONHESA DE PALOCO COM SALADA	1,4
	<b>Dieta</b>	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM MASSA E SALADA	1,4
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ	
JANTAR	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES	
	<b>Prato</b>	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	
<b>Sobremesa</b>	UVAS		

#### SEXTA-FEIRA | 19 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ	
	<b>Prato</b>	HAMBÚRGUER MISTO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	<b>Sobremesa</b>	PÊSSEGO	
JANTAR	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ	
	<b>Prato</b>	PESCADA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ ASSADA		

#### SÁBADO | 20 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU	
	<b>Prato/Dieta</b>	ROBALO NO FORNO COM BATATA E LEGUMES	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	<b>Sopa</b>	SOPA DE CHUCHU	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	

#### DOMINGO | 21 DE JUNHO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Prato/Dieta</b>	LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA CORADA E BRÓCOLOS	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES	
	<b>Sobremesa</b>	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) Tremçoço; (14) Moluscos

**Elaborado por** Patrícia Abreu (2017N)

**Nota:** A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

**SEGUNDA-FEIRA | 22 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA	
	<b>Prato</b>	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM ARROZ DE LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE LEGUMES	4
	<b>Sobremesa</b>	BANANA	
<b>JANTAR</b>	<b>Lanche</b>	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA PRIMAVERA	
	<b>Prato</b>	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, MASSA E SALADA	1,6
	<b>Dieta</b>	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, MASSA E SALADA	1
<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ COZIDA		


**TERÇA-FEIRA | 23 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1
	<b>Prato</b>	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1
	<b>Dieta</b>	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1
	<b>Sobremesa</b>	PÊSSEGO	
<b>JANTAR</b>	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1
	<b>Prato</b>	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4
	<b>Dieta</b>	BACALHAU COZIDO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	4
<b>Sobremesa</b>	AMEIXA		

**QUARTA-FEIRA | 24 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	<b>Prato</b>	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, OVO E LEGUMES	3,4
	<b>Dieta</b>	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	<b>Sobremesa</b>	MAÇÃ	
<b>JANTAR</b>	<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
	<b>Sopa</b>	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	<b>Prato</b>	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7
	<b>Dieta</b>	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3
<b>Sobremesa</b>	ANANÁS		

**QUINTA-FEIRA | 25 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	<b>Prato</b>	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU) COM SALADA	
	<b>Dieta</b>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	<b>Sobremesa</b>	LARANJA	
<b>JANTAR</b>	<b>Lanche</b>	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
	<b>Sopa</b>	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	<b>Prato</b>	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	<b>Dieta</b>	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
<b>Sobremesa</b>	KIWI		

**SEXTA-FEIRA | 26 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS	
	<b>Prato</b>	MASSADA DE SALMÃO COM LEGUMES	1,4
	<b>Dieta</b>	MASSADA SIMPLES DE SALMÃO COM LEGUMES	1,4
	<b>Sobremesa</b>	MORANGOS	7
<b>JANTAR</b>	<b>Lanche</b>	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
	<b>Sopa</b>	SOPA DE BRÓCOLOS	
	<b>Prato</b>	ALMÔNDEGAS MISTAS COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	<b>Dieta</b>	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA	
<b>Sobremesa</b>	UVAS		

**SÁBADO | 27 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO	
	<b>Prato</b>	CARAPAU COM MOLHO À ESPANHOLA COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO	
	<b>Dieta</b>	CARAPAU GRELHADOS COM BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	
<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE GRÃO	
	<b>Sobremesa</b>	FRUTA DA ÉPOCA	

**DOMINGO | 28 DE JUNHO**

		<b>Alergênicos</b>	
		<b>Contém</b>	<b>Pode conter vestígios</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE REPOLHO	
	<b>Prato/Dieta</b>	PEITO DE PERU ASSADO COM ARROZ ALEGRE	
	<b>Sobremesa</b>	ARROZ DOCE /FRUTA DA ÉPOCA	
<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b>	SOPA DE REPOLHO	
	<b>Sobremesa</b>	ARROZ DOCE /FRUTA DA ÉPOCA	

Alergênicos: (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