

SEGUNDA-FEIRA | 1 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE CENOURA		
Prato	PIZZA DE FIAMBRE E QUEIJO	1,7	6,12
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	GELADO DE LEITE; PERA	7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 2 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	FILETES DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 3 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CALDO-VERDE		
Prato	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE ERVILHAS	1,3	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS		
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 4 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	<h2>CORPO DE DEUS</h2>		
Prato			
Dieta			
Salada			
Sobremesa			
Lanche			

SEXTA-FEIRA | 5 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES	1,4,7	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E TOMATE		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO 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) Aipo; (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 | 8 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE TOMATE	4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE TOMATE	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 9 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 10 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	<h2>DIA DE PORTUGAL</h2>		
Prato			
Dieta			
Salada			
Sobremesa			
Lanche			

QUINTA-FEIRA | 11 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
Prato	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ BRANCO		
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

SEXTA-FEIRA | 12 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	SALADA RUSSA DE ATUM	4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE)		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE 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 Riça; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais

SEGUNDA-FEIRA | 15 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA	1	
Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 16 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	ARROZ DE TAMBORIL	4	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE TAMBORIL	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 17 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	JARDINEIRA DE FRANGO		
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA		
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE)		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELEADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 18 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	MASSA À BOLONHESA DE PALOCO	1,4	
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM MASSA	1,4	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 19 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
Prato	HAMBÚRGUER MISTO COM ARROZ DE CENOURA		
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA		
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO 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) 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 | 22 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM ARROZ DE LEGUMES	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM ARROZ DE LEGUMES	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (CENOURA, ERVILHAS E MILHO)		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 23 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA	1	
Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E TOMATE		
Sobremesa	PÊSSEGO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 24 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE E OVO	3,4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 25 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU)		
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	LARANJA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

SEXTA-FEIRA | 26 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
Prato	MASSADA DE SALMÃO COM LEGUMES	1,4	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES)		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE 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) Tremçoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Patrícia Abreu (2017N)

Nota: A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais