



SEGUNDA-FEIRA | 29 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	MELÃO	
Lanche		CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE AGRIÃO	
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	AMEIXA	



TERÇA-FEIRA | 30 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MORANGOS	
Lanche		CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	ESPETADAS DE FRANGO COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA	

QUARTA-FEIRA | 1 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	1,3
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	Sobremesa	BANANA	
Lanche		IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4
	Sobremesa	KIWI	

QUINTA-FEIRA | 2 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES E LEGUMES	1,4,7
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MAÇÃ	
Lanche		CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
JANTAR	Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA	
	Prato	ESCALOPES DE VITELA COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	UVAS	

SEXTA-FEIRA | 3 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	PÊSSEGO	
Lanche		SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3
	Sobremesa	ANANÁS	

SÁBADO | 4 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO	
	Prato	LULAS RECHEADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	Dieta	PESCADA COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO COM REPOLHO	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 5 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE	
	Prato	FAVAS GUIADAS COM ENTRECOSTO E COENTROS	
	Dieta	FAVAS GUIADAS COM ENTRECOSTO E COENTROS	
	Sobremesa	GELATINA/FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	AVELUDADO DE CURGETE	
	Sobremesa	GELATINA/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 | 6 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE CENOURA	
	Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E LEGUMES	3,4
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARRZ BRANCO E LEGUMES	4
	Sobremesa	BANANA	
	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR	1,7
JANTAR	Sopa	CREME DE CENOURA	
	Prato	STROGONOFF DE FRANGO COM NATAS, COGUMELOS, MASSA E SALADA	1,7
	Dieta	STROGONOFF DE FRANGO SIMPLES COM COGUMELOS, MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	MAÇÃ COZIDA	



TERÇA-FEIRA | 7 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CALDO-VERDE	
	Prato	ROLO DE CARNE MISTO COM MASSA E SALADA	1,3,7
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	NECTARINA	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	CALDO-VERDE	
	Prato	CALDEIRADA DE PEIXE COM LEGUMES	4
	Dieta	CALDEIRA SIMPLES DE PEIXE COM LEGUMES	4
	Sobremesa	ANANÁS	

QUARTA-FEIRA | 8 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALFACE	
	Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MORANGOS	
	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE ALFACE	
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4
	Sobremesa	UVAS	

QUINTA-FEIRA | 9 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA	
	Prato	BIFE DE FRANGO PANADO COM MASSA E SALADA	1,3,7
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	MELANCIA	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
JANTAR	Sopa	SOPA JULIANA	
	Prato	CARAPAU ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	KIWI	

SEXTA-FEIRA | 10 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA	
	Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	1,3,4
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA E SALADA	4
	Sobremesa	GELADO DE LEITE; MORANGOS	7
	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA	
	Prato	FEBRAS COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	AMEIXA	

SÁBADO | 11 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA À LAVRADOR	
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA À LAVRADOR	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 12 DE JULHO

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

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoiço; (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 | 13 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA PRIMAVERA	
	Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO, BATATA FRITA E SALADA	
	Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	Sobremesa	MELÃO	
	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA PRIMAVERA	
	Prato	PESCADA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	AMEIXA	



TERÇA-FEIRA | 14 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	Prato	BACALHAU À BRÁS COM LEGUMES	4
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MORANGOS	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
JANTAR	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	
	Prato	VITELA ESTUFADA COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	VITELA GRELHADA COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	MAÇÃ ASSADA	

QUARTA-FEIRA | 15 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	BANANA	
	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
JANTAR	Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS	
	Prato	LULAS ESTUFADAS COM TOMATE, ARROZ BRANCO E LEGUMES	14
	Dieta	LULAS ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	14
	Sobremesa	KIWI	

QUINTA-FEIRA | 16 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS	
	Prato	PERCA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4
	Dieta	PERCA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES	4
	Sobremesa	MAÇÃ	
	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
JANTAR	Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS	
	Prato	JARDINEIRA DE FRANGO	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	Sobremesa	UVAS	

SEXTA-FEIRA | 17 DE JULHO

		Alergénios		
		Contém	Pode conter vestígios	
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM PURÉ DE BATATA E SALADA	7	
	Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA E SALADA		
	Sobremesa	PÊSSEGO		
	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7	6,12
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3	
	Sobremesa	ANANÁS		

SÁBADO | 18 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DA PEDRA	
	Prato	CORVINA NO FORNO COM BATATA	
	Dieta	CORVINA NO FORNO COM BATATA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	SOPA DA PEDRA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 19 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE MACEDÓNIA	
	Prato	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ	
	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) Amendoiro; (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 | 20 DE JULHO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4	
	Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	1,4	
	Sobremesa	BANANA		
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7	
	Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
	Prato	COSTELETAS DE PORCO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
	Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA		
Sobremesa	MAÇÃ COZIDA			



TERÇA-FEIRA | 21 DE JULHO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA JULIANA		
	Prato	BIFE DE FRANGO ESTUFADO COM COGUMELOS, ARROZ BRANCO E SALADA	7	
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E SALADA		
	Sobremesa	NECTARINA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	JULIANA		
	Prato	SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
Sobremesa	ANANÁS			

QUARTA-FEIRA | 22 DE JULHO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4	
	Sobremesa	GELADO DE LEITE; MORANGOS	7	
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7	
	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
	Prato	ERVILHAS ESTUFADAS COM OVOS, ARROZ BRANCO E LEGUMES	3	
	Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	4	
Sobremesa	UVAS			

QUINTA-FEIRA | 23 DE JULHO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA	1	
	Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1	
	Sobremesa	MELANCIA		
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12	
	Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
	Prato	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	1,2,3,4,14	6,12
	Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	4	
Sobremesa	KIWI			

SEXTA-FEIRA | 24 DE JULHO

			Alergênicos	
			Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	ARROZ DE PEIXE COM SALADA	4	
	Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE COM SALADA	4	
	Sobremesa	MORANGOS		
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7	
	Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ		
	Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA E SALADA	1	
	Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA E SALADA	1	
Sobremesa	AMEIXA			

SÁBADO | 25 DE JULHO

			Alergênicos	
			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 JULHO

			Alergênicos	
			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 / FRUTA DA ÉPOCA		

Alergênicos: (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 | 27 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES	
	Prato	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA, MASSA E LEGUMES	1,10
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E LEGUMES	1
	Sobremesa	MELÃO	
JANTAR	Lanche	CAFÉ COM LEITE + PÃO COM DOCE (sem adição de açúcar)	1,7
	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES	
	Prato	JARDINEIRA DE LULAS	14
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	4
Sobremesa	AMEIXA		



TERÇA-FEIRA | 28 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	1
	Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA	1,3,4
	Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA E SALADA	4
	Sobremesa	MORANGOS	
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM QUEIJO	1,7
	Sopa	SOPA DE ESPINAFRES	
	Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
Sobremesa	MAÇÃ ASSADA		

QUARTA-FEIRA | 29 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA E SALADA	1
	Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM MASSA E SALADA	1
	Sobremesa	BANANA	
JANTAR	Lanche	IOGURTE DE AROMA + BOLACHA MARIA ou PÃO COM MARMELADA	1,7
	Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS	
	Prato	MARUCA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Dieta	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
Sobremesa	KIWI		

QUINTA-FEIRA | 30 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES	3,4
	Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4
	Sobremesa	MAÇÃ	
JANTAR	Lanche	CHÁ + PÃO COM FIAMBRE	1,6,7,12
	Sopa	CREME DE LEGUMES	
	Prato	OMELETE MISTA COM ARROZ BRANCO E SALADA	1,3,7
	Dieta	OMELETE SIMPLES COM ARROZ BRANCO E SALADA	3
Sobremesa	UVAS		

SEXTA-FEIRA | 31 DE JULHO

		Alergênicos	
		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	PÊSSEGO	7
JANTAR	Lanche	SUMO 100% FRUTA + PÃO COM QUEIJO	1,7
	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	ANANÁS		

SÁBADO | 1 DE AGOSTO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	CANJA DE GALINHA	
	Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA	
	Dieta	PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS, ARROZ BRANCO E SALADA MISTA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	
JANTAR	Sopa	CANJA DE GALINHA	
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	

DOMINGO | 2 DE AGOSTO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
ALMOÇO	Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCES	
	Prato	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM BATATA À PADEIRO COM SALADA DE ALFACE ROXA, MILHO E NABO RALADO	
	Dieta	PERNAS DE FRANGO ASSADAS SIMPLES COM BATATA COZIDA 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	

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