

SEGUNDA-FEIRA | 29 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE AGRIÃO		
Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MELÃO	7	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 30 DE JUNHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	LOMBOS 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 | 1 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
Prato	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA	1,3	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA		
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 2 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
Prato	BACALHAU COM ESPINAFRES	1,4,7	
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 3 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA	1	
Dieta	CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA	1	
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) Aipo; (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 | 6 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE CENOURA		
Prato	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E LEGUMES	3,4	
Dieta	PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES)		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 7 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CALDO-VERDE		
Prato	ROLO DE CARNE MISTO COM MASSA	1,3,7	6,12
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	NECTARINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 8 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALFACE		
Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 9 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	BIFE DE FRANGO PANADO COM MASSA	1,3,7	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MELANCIA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

SEXTA-FEIRA | 10 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA		
Prato	TRONQUINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS	1,3,	
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PESCADA	4	
Salada	SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	GELADO DE LEITE; MORANGOS	7	
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

Alergênicos: (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 | 13 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA PRIMAVERA		
Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E/OU BATATA FRITA		
Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	MELÃO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 14 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES		
Prato	BACALHAU À BRÁS	3	
Dieta	BACALHAU COZIDO 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 | 15 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA	1	
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 16 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS		
Prato	PERCA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
Dieta	PERCA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS	4	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 17 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1	
Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM PURÉ DE BATATA	7	
Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA		
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) 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 | 20 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE NABIÇAS		
Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	4	
Dieta	MASSADA SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES	4	
Salada	INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES)		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	



TERÇA-FEIRA | 21 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA JULIANA		
Prato	BIFE DE FRANGO ESTUFADO COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO	7	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO		
Salada	SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE		
Sobremesa	NECTARINA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

QUARTA-FEIRA | 22 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ALHO-FRANCÊS		
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA	4	
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	GELADO DE LEITE; MORANGOS	7	
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

QUINTA-FEIRA | 23 DE JULHO

		Alergênicos	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES		
Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	MELANCIA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	

SEXTA-FEIRA | 24 DE JULHO

		Alergênicos	
		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, PEPINO E TOMATE		
Sobremesa	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,7	6,12

Alergênicos: (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 | 27 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE ESPINAFRES		
Prato	FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA E MASSA	1,10	
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES		
Sobremesa	MELÃO		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7	



TERÇA-FEIRA | 28 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		
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	MORANGOS		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7	

QUARTA-FEIRA | 29 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS		
Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA	1	
Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM MASSA	1	
Salada	SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA		
Sobremesa	BANANA		
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7	

QUINTA-FEIRA | 30 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	CREME DE LEGUMES		
Prato	PESCADA À GOMES DE SÁ	3,4	
Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA	4	
Salada	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR		
Sobremesa	MAÇÃ		
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7	

SEXTA-FEIRA | 31 DE JULHO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	SOPA DE COUVE-LOMBARDA		
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO		
Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO		
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) 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