

### SEGUNDA-FEIRA | 31 DE AGOSTO

|                  |                                                | <b>Alergênios</b> |                       |
|------------------|------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                  |                                                | Contém            | Pode conter vestígios |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE AGRIÃO                                 |                   |                       |
| <b>Prato</b>     | FEBRAS DE PORCO COM MOLHO MOSTARDA E MASSA     | 1,10              |                       |
| <b>Dieta</b>     | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA              | 1                 |                       |
| <b>Salada</b>    | CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES           |                   |                       |
| <b>Sobremesa</b> | BANANA                                         |                   |                       |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA | 1,7               |                       |

### TERÇA-FEIRA | 1 DE SETEMBRO

|                  |                                                                        | <b>Alergênios</b> |                       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                  |                                                                        | Contém            | Pode conter vestígios |
| <b>Sopa</b>      | CREME DE LEGUMES                                                       |                   |                       |
| <b>Prato</b>     | PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE                                | 1,3,4             | 12                    |
| <b>Dieta</b>     | BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA                                      | 4                 |                       |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE                                     |                   |                       |
| <b>Sobremesa</b> | NECTARINA                                                              |                   |                       |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR) | 1,7               |                       |

### QUARTA-FEIRA | 2 DE SETEMBRO

|                  |                                              | <b>Alergênios</b> |                       |
|------------------|----------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                  |                                              | Contém            | Pode conter vestígios |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS              |                   |                       |
| <b>Prato</b>     | HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA     | 1                 |                       |
| <b>Dieta</b>     | HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM MASSA        | 1                 |                       |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA      |                   |                       |
| <b>Sobremesa</b> | AMEIXA                                       |                   |                       |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO | 1,7               |                       |

### QUINTA-FEIRA | 3 DE SETEMBRO

|                  |                                                           | <b>Alergênios</b> |                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                  |                                                           | Contém            | Pode conter vestígios |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE COUVE-LOMBARDA                                    |                   |                       |
| <b>Prato</b>     | PESCADA À GOMES DE SÁ                                     | 3,4               |                       |
| <b>Dieta</b>     | FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA              | 4                 |                       |
| <b>Salada</b>    | BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES                          |                   |                       |
| <b>Sobremesa</b> | PERA                                                      |                   |                       |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR) | 1,7               |                       |

### SEXTA-FEIRA | 4 DE SETEMBRO

|                  |                                                     | <b>Alergênios</b> |                       |
|------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                  |                                                     | Contém            | Pode conter vestígios |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE FEIJÃO-VERDE                                |                   |                       |
| <b>Prato</b>     | PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO         |                   |                       |
| <b>Dieta</b>     | PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO |                   |                       |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE                   |                   |                       |
| <b>Sobremesa</b> | GELADO DE LEITE; UVAS                               | 7                 |                       |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE       | 1,7               | 6,12                  |

Alergênios: (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)



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 7 DE SETEMBRO

|           |                                                            | Alergênios |             |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|           |                                                            | Contém     | Pode conter |
| Sopa      | CREME DE CENOURA                                           |            |             |
| 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 | MELÃO                                                      |            |             |
| Lanche    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)  | 1,7        |             |

### TERÇA-FEIRA | 8 DE SETEMBRO

|           |                                                      | Alergênios |             |
|-----------|------------------------------------------------------|------------|-------------|
|           |                                                      | Contém     | Pode conter |
| Sopa      | CALDO-VERDE                                          |            |             |
| 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 | UVAS                                                 |            |             |
| Lanche    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA       | 1,7        |             |

### QUARTA-FEIRA | 9 DE SETEMBRO

|           |                                                         | Alergênios |             |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------|-------------|
|           |                                                         | Contém     | Pode conter |
| Sopa      | SOPA DE ALFACE                                          |            |             |
| 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 | BANANA                                                  | 7          |             |
| Lanche    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA | 1,7        |             |

### QUINTA-FEIRA | 10 DE SETEMBRO

|           |                                              | Alergênios |             |
|-----------|----------------------------------------------|------------|-------------|
|           |                                              | Contém     | Pode conter |
| Sopa      | SOPA JULIANA                                 |            |             |
| Prato     | ESPARGUETE À BOLONHESA                       | 1          |             |
| Dieta     | HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA          | 1          |             |
| Salada    | SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA      |            |             |
| Sobremesa | MAÇÃ                                         |            |             |
| Lanche    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO | 1,7        |             |

### SEXTA-FEIRA | 11 DE SETEMBRO

|           |                                                     | Alergênios |             |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|
|           |                                                     | Contém     | Pode conter |
| Sopa      | SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA            |            |             |
| Prato     | ARROZ DE PEIXE                                      | 4          |             |
| Dieta     | ARROZ SIMPLES DE PEIXE                              | 4          |             |
| Salada    | SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE                   |            |             |
| Sobremesa | PÊSSEGO                                             |            |             |
| Lanche    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA | 1,7        | 6,12        |

Alergênios: (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)





# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 14 DE SETEMBRO

|                  |                                                | Alergênios |             |
|------------------|------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA PRIMAVERA                                 |            |             |
| <b>Prato</b>     | NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE CENOURA         | 1,3        |             |
| <b>Dieta</b>     | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA   |            |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE             |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | BANANA                                         |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA | 1,7        |             |

### TERÇA-FEIRA | 15 DE SETEMBRO

|                  |                                                                        | Alergênios |             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                                        | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE FEIJÃO-ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES                         |            |             |
| <b>Prato</b>     | BACALHAU À BRÁS                                                        | 3          |             |
| <b>Dieta</b>     | BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA                                      | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES                                       |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | NECTARINA                                                              |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) | 1,7        |             |

### QUARTA-FEIRA | 16 DE SETEMBRO

|                  |                                              | Alergênios |             |
|------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                              | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | CREME DE LEGUMES COM COENTROS                |            |             |
| <b>Prato</b>     | PERNA DE PERU ASSADA COM MASSA               | 1          |             |
| <b>Dieta</b>     | BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA              | 1          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA      |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | AMEIXA                                       |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO | 1,7        |             |

### QUINTA-FEIRA | 17 DE SETEMBRO

|                  |                                                           | Alergênios |             |
|------------------|-----------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                           | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE BRÓCOLOS                                          |            |             |
| <b>Prato</b>     | PERCA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS                        | 4          |             |
| <b>Dieta</b>     | PERCA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS                        | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES                      |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | MAÇA                                                      |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) | 1,7        |             |

### SEXTA-FEIRA | 18 DE SETEMBRO

|                  |                                               | Alergênios |             |
|------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                               | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | CANJA DE GALINHA COM MASSA                    | 1          |             |
| <b>Prato</b>     | BIFANAS DE CEBOLADA COM PURÉ DE BATATA        | 7          |             |
| <b>Dieta</b>     | BIFANAS GRELHADAS COM BATATA COZIDA           |            |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE             |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | GELATINA VEGETAL; UVAS                        |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE | 1,7        | 6,12        |

Alergênios: (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)



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 21 DE SETEMBRO

|                  |                                                            | Alergênios |             |
|------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                            | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE NABIÇAS                                            |            |             |
| <b>Prato</b>     | EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E LEGUMES                        | 3,4        |             |
| <b>Dieta</b>     | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO                            | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES) |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | MELÃO                                                      |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)  | 1,7        |             |

### TERÇA-FEIRA | 22 DE SETEMBRO

|                  |                                                | Alergênios |             |
|------------------|------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA JULIANA                                   |            |             |
| <b>Prato</b>     | ROLO DE CARNE MISTO COM MASSA                  | 1,3,7      | 6,12        |
| <b>Dieta</b>     | HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA            | 1          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE             |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | UVAS                                           |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA | 1,7        |             |

### QUARTA-FEIRA | 23 DE SETEMBRO

|                  |                                                         | Alergênios |             |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                         | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE ALHO-FRANCÊS                                    |            |             |
| <b>Prato</b>     | LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA        | 4          |             |
| <b>Dieta</b>     | LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA             | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | CENOURA, COUVE-LOMBARDA E ESPINAFRES                    |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | BANANA                                                  |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA | 1,7        |             |

### QUINTA-FEIRA | 24 DE SETEMBRO

|                  |                                              | Alergênios |             |
|------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                              | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES                    |            |             |
| <b>Prato</b>     | FRANGO DE FRICASSÉ COM MASSA                 | 1,3,7      |             |
| <b>Dieta</b>     | FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM MASSA            | 1          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA      |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | MAÇÃ                                         |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO | 1,7        |             |

### SEXTA-FEIRA | 25 DE SETEMBRO

|                  |                                                     | Alergênios |             |
|------------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                     | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ                          |            |             |
| <b>Prato</b>     | ARROZ DE POTA                                       | 14         |             |
| <b>Dieta</b>     | ARROZ SIMPLES DE PESCADA                            | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE                   |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | PÊSSEGO                                             | 7          |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA | 1,7        | 6,12        |

Alergênios: (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)



# EMENTA

## VALÊNCIAS PRÉ-ESCOLAR e CATL

### SEGUNDA-FEIRA | 28 DE SETEMBRO

|                  |                                                              | Alergénios |             |
|------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                              | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE ESPINAFRES                                           |            |             |
| <b>Prato</b>     | COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E/OU BATATA FRITA |            |             |
| <b>Dieta</b>     | COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO           |            |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE                           |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | BANANA                                                       | 7          |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA               | 1,7        |             |

### TERÇA-FEIRA | 29 DE SETEMBRO

|                  |                                                                        | Alergénios |             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                                        | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE FEIJÃO-VERDE                                                   |            |             |
| <b>Prato</b>     | BACALHAU COM NATAS                                                     | 1,4,7      |             |
| <b>Dieta</b>     | BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA                                      | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR                                         |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | NECTARINA                                                              |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR) | 1,7        |             |

### QUARTA-FEIRA | 30 DE SETEMBRO

|                  |                                              | Alergénios |             |
|------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                              | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE FEIJÃO-BRANCO E NABIÇAS              |            |             |
| <b>Prato</b>     | LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA              | 1          |             |
| <b>Dieta</b>     | BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA              | 1          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, ALFACE-ROXA E CENOURA      |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | AMEIXA                                       |            |             |
| <b>Lanche</b>    | IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO | 1,7        |             |

### QUINTA-FEIRA | 1 DE OUTUBRO

|                  |                                                            | Alergénios |             |
|------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                                            | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | CREME DE LEGUMES                                           |            |             |
| <b>Prato</b>     | ARROZ DE PESCADA COM LEGUMES                               | 4          |             |
| <b>Dieta</b>     | ARROZ SIMPLES DE PESCADA COM LEGUMES                       | 4          |             |
| <b>Salada</b>    | INCORPORADOS NO PRATO (ALHO-FRANCÊS, CENOURA E ESPINAFRES) |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | MAÇA                                                       |            |             |
| <b>Lanche</b>    | LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + CEREAIS (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)  | 1,7        |             |

### SEXTA-FEIRA | 2 DE OUTUBRO

|                  |                                               | Alergénios |             |
|------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------|
|                  |                                               | Contém     | Pode conter |
| <b>Sopa</b>      | SOPA DE COUVE-LOMBARDA                        |            |             |
| <b>Prato</b>     | CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA             | 1          |             |
| <b>Dieta</b>     | CUBOS DE PERU ESTUFADOS SIMPLES COM MASSA     | 1          |             |
| <b>Salada</b>    | SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE             |            |             |
| <b>Sobremesa</b> | GELADO DE LEITE; UVAS                         | 7          |             |
| <b>Lanche</b>    | 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) Tremoço; (14) Moluscos

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