EMENTA P1A-P1B

● Semana de 2 a 6 de novembro ●

Segunda-feira, 2 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de alho francês
	Prato	Esparguete à "bolonhesa"[1,6]
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

Terça-feira, 3 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete
	Prato	Bifes de atum com batata[4]
	Salada/Legumes	Salada de alface , tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 4 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de agrião
	Prato	Arroz de legumes com frango
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 5 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora
	Prato	Caldeirada de peixe[4]
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 6 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa primavera
	Prato	Perna de peru no forno com massa[1,6]
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa [1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

● Semana de 9 a 13 de novembro ●

Segunda-feira, 9 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Juliana
	Prato	Grão estufado com legumes e batata
	Salada/Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

Terça-feira, 10 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete e abóbora
	Prato	Massinha de salmão[1,4]
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 11 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de abóbora com massinha[1]
	Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura[6]
	Salada/Legumes	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 12 de novembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete
	Prato	Peixe no forno com batata[4]
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 13 de novembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de nabiças
	Prato	Carne estufada com arroz branco
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa [1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

● Semana de 16 a 20 de novembro ●

Segunda-feira, 16 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura
	Prato	Arroz de legumes com grão
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

Terça-feira, 17 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa primavera
	Prato	Massada de peixe[1,4]
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 18 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Cubinhos de peru com cogumelos
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 19 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de cenoura e espinafres
	Prato	Peixe estufado com batata[4]
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 20 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Carne estufada com arroz
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa [1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

● Semana de 23 a 27 de novembro ●

Segunda-feira, 23 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora
	Prato	Massinha de grão com tomate
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

Terça-feira, 24 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Peixe cozido com ovo e batata [3,4]
	Salada/Legumes	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 25 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz
	Salada/Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

Quinta-feira, 26 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura
	Prato	Peixe estufado com arroz de tomate[4,14]
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 27 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Juliana
	Prato	Esparguete com frango[1]
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa [1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

● Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro●

Segunda-feira, 30 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Massa com ervilhas cogumelos[1,6,12]
	Salada/Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

Terça-feira, 1 de dezembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de alho francês
	Prato	Salmão no forno com batatas assadas[4]
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 2 dezembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de couve branca
	Prato	Massa com frango, cenoura e milho[1]
	Salada/Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA P1A-P1B

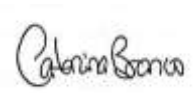
Quinta-feira, 3 dezembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Bacalhau à brás[3,4]
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 4 dezembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de legumes
	Prato	Arroz de peru e legumes
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa [1,7]	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.