



Semana 1

Data: ____/____/____

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Puré de cenoura e abóbora c/ feijão verde
	Sala 1 ano	Almôndegas de tomatada com Arroz Branco + Salada de Alface
	Sala 2 anos	Almôndegas de tomatada com Arroz Branco + Salada de Alface
	Lanche	Leite/ iogurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Juliana de legumes
	Sala 1 ano	Abrótea cozida com Batatas e Legumes cozidos
	Sala 2 anos	Abrótea cozida com Batatas e Legumes cozidos
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Feijão c/ hortaliça
	Sala 1 ano	Arroz Xau Xau (ovo mexido, ervilha, cenoura, milho) + salada alface
	Sala 2 anos	Arroz Xau Xau (ovo mexido, ervilha, cenoura, milho) + salada alface
	Lanche	Leite/ iogurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Crema de abóbora c/ espinafres
	Sala 1 ano	Atum com Salada Russa e Bróculos incorporados
	Sala 2 anos	Atum com Salada Russa e Bróculos incorporados
	Lanche	Papa de iogurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Crema de abóbora, cenoura e agrião
	Sala 1 ano	Tiras de frango com batata e cenoura no tacho
	Sala 2 anos	Tiras de frango com batata e cenoura no tacho
	Lanche	iogurte e Pão com doce/marmelada
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoads, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 2

Data: ____/____/____

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Puré de grão c/ nabiça
	Sala 1 ano	Croquetes com Arroz de Ervilhas
	Sala 2 anos	Croquetes com Arroz de Ervilhas
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha de letras
	Sala 1 ano	Lasanha de Salmão com vegetais
	Sala 2 anos	Lasanha de Salmão com vegetais
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Camponesa
	Sala 1 ano	Frango no tacho com alho-francês e cogumelos + salada alface e tomate
	Sala 2 anos	Frango no tacho com alho-francês e cogumelos +salada de alface e tomate
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de courgete c/ espinafres
	Sala 1 ano	Meia desfeita de Bacalhau fresco (bacalhau fresco,grão,batata e cenourinhas) Couve Juliana
	Sala 2 anos	Meia desfeita de Bacalhau fresco (bacalhau fresco,grão,batata e cenourinhas) Couve Juliana
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Canja
	Sala 1 ano	Hamburguer de Aves no forno com Cebolada e Massa Fusili
	Sala 2 anos	Hamburguer de Aves no forno com Cebolada e Massa Fusili
	Lanche	logurte e Pão com fiambre
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 3

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de ervilhas
	Sala 1 ano	Lombo de Porco assado com Arroz e Pimentos + Cenoura ralada
	Sala 2 anos	Lombo de Porco assado com Arroz e Pimentos + Cenoura ralada
	Lanche	logurte e Pão com fiambre
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Creme de couve flor c/ massinhas
	Sala 1 ano	Peixe no forno com Batatas Assadas e Bróculos cozidos
	Sala 2 anos	Peixe no forno com Batatas Assadas e Bróculos cozidos
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de cenoura, abóbora e courgete c/ feijão-verde
	Sala 1 ano	Perna de Perú lascada com Cenoura e Esparguete
	Sala 2 anos	Perna de Perú lascada com Cenoura e Esparguete
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de alface
	Sala 1 ano	Arroz malandrinho de peixe +salada de Alface e Tomate
	Sala 2 anos	Arroz malandrinho de peixe +salada de Alface e Tomate
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Lavrador
	Sala 1 ano	Carne de Vaca estufada com Batatinhas e Macedónia
	Sala 2 anos	Carne de Vaca estufada com Batatinhas e Macedónia
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 4

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de bróculos c/ massa pevide
	Sala 1 ano	Arroz à Valenciana com Cenoura e Ervilhas
	Sala 2 anos	Arroz à Valenciana com Cenoura e Ervilhas
	Lanche	logurte e Pão com doce/marmelada
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Creme de couve-flor
	Sala 1 ano	Pescada à Gomes de Sá
	Sala 2 anos	Pescada à Gomes de Sá
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de abóbora c/ alho francês
	Sala 1 ano	Ervilhas com ovos cozidos às rodelas e cogumelos
	Sala 2 anos	Ervilhas com ovos cozidos às rodelas e cogumelos
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de cenoura e grão c/ nabiça
	Sala 1 ano	Bacalhau fresco à Portuguesa (grão, batata, couve, cenoura)
	Sala 2 anos	Bacalhau fresco à Portuguesa (grão, batata, couve, cenoura)
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Abóbora c/ lombardo
	Sala 1 ano	Perú guisado com Massa espiral + Salada
	Sala 2 anos	Perú guisado com Massa espiral + Salada
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 5

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de abóbora, cenoura e agrião
	Sala 1 ano	Empadão de carne com cenoura ralada e courgete
	Sala 2 anos	Empadão de carne com cenoura ralada e courgete
	Lanche	logurte e Pão com fiambre
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Creme de abóbora c/ espinafres
	Sala 1 ano	Lombinhos de Pescada no forno com Arroz de Ervilhas
	Sala 2 anos	Lombinhos de Pescada no forno com Arroz de Ervilhas
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha de letras
	Sala 1 ano	Frango assado no forno com batata e couve-flor
	Sala 2 anos	Frango assado no forno com batata e couve-flor
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de courgete c/ espinafres
	Sala 1 ano	Bacalhau fresco com alho-francês e cogumelos e cenoura ralada
	Sala 2 anos	Bacalhau fresco com alho-francês e cogumelos e cenoura ralada
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Juliana de legumes
	Sala 1 ano	Jardineira de Frango
	Sala 2 anos	Jardineira de Frango
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 6

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Canja
	Sala 1 ano	Massa espiral com frango, cenoura e milho
	Sala 2 anos	Massa espiral com frango, cenoura e milho
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Crepe de couve flor c/ massinhas
	Sala 1 ano	Arroz de bacalhau fresco com tomate, cenoura e feijão-verde
	Sala 2 anos	Arroz de bacalhau fresco com tomate, cenoura e feijão-verde
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Crepe de ervilhas
	Sala 1 ano	Bife de Perú grelhado com Batatas Fritas + Salada Mista
	Sala 2 anos	Bife de Perú grelhado com Batatas Fritas + Salada Mista
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Lavrador
	Sala 1 ano	Rissóis de Pescada com Arroz de Cenoura + Salada de Alface e Tomate
	Sala 2 anos	Rissóis de Pescada com Arroz de Cenoura + Salada de Alface e Tomate
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Crepe de abóbora c/ alho francês
	Sala 1 ano	Rancho (macarronete, frango, grão, cenoura e couve)
	Sala 2 anos	Rancho (macarronete, porco e frango, grão, cenoura e couve)
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 7

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Puré de cenoura e abóbora c/ feijão verde
	Sala 1 ano	Arroz de Aves (frango e peru) + Salada de Alface e beterraba
	Sala 2 anos	Arroz de Aves (frango e peru) + Salada de Alface e beterraba
	Lanche	Leite/ iogurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Crema de couve-flor
	Sala 1 ano	Douradinhos no forno com Arroz de tomate + Salada de Cenoura
	Sala 2 anos	Douradinhos no forno com Arroz de tomate + Salada de Cenoura
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Feijão c/ hortaliça
	Sala 1 ano	Bifes de Frango grelhados com Batata Assada + Salada de Alface e Beterraba ralada
	Sala 2 anos	Bifes de Frango grelhados com Batata Assada + Salada de Alface e Beterraba ralada
	Lanche	iogurte e Pão com doce/marmelada
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Crema de abóbora, cenoura e agrião
	Sala 1 ano	Arroz de Potas com ervilhas+ Salada de Tomate
	Sala 2 anos	Arroz de Potas com ervilhas+ Salada de Tomate
	Lanche	Papa de iogurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Puré de grão c/ nabiça
	Sala 1 ano	Chili de Carne (feijão com carne de vaca picada), Arroz e Bróculos Cozidos
	Sala 2 anos	Chili de Carne (feijão com carne de vaca picada), Arroz e Bróculos Cozidos
	Lanche	Leite/ iogurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNICOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 8

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha de letras
	Sala 1 ano	Esparguete à Bolonhesa e Bróculos Cozidos
	Sala 2 anos	Esparguete à Bolonhesa e Bróculos Cozidos
	Lanche	logurte e Pão com fiambre
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Camponesa
	Sala 1 ano	Massada (cotovelinhos) de Pescada e Delícias do Mar
	Sala 2 anos	Massada (cotovelinhos) de Pescada e Delícias do Mar
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Juliana de legumes
	Sala 1 ano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)
	Sala 2 anos	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de bróculos c/ massa pevide
	Sala 1 ano	Bacalhau fresco espiritual com Puré de Batata + Cenoura ralada
	Sala 2 anos	Bacalhau fresco espiritual com Puré de Batata + Cenoura ralada
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de ervilhas
	Sala 1 ano	Jardineira de Novilho (ervilhas, cenoura e couve-coração)
	Sala 2 anos	Jardineira de Novilho (ervilhas, cenoura e couve-coração)
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 9

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de couve flor c/ massinhas
	Sala 1 ano	Panados de Perú com Massa de Tomate + Salada de Alface
	Sala 2 anos	Panados de Perú com Massa de Tomate + Salada de Alface
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Juliana de legumes
	Sala 1 ano	Pescada cozida com batata, Feijão-verde e Ovo cozido
	Sala 2 anos	Pescada cozida com batata, Feijão-verde e Ovo cozido
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de abóbora, cenoura e agrião
	Sala 1 ano	Frango estufado com Esparguete + Salada de Tomate
	Sala 2 anos	Frango estufado com Esparguete + Salada de Tomate
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Canja
	Sala 1 ano	Salada de bacalhau fresco com grão, batata e ovo cozido + Salada de Alface
	Sala 2 anos	Salada de bacalhau fresco com grão, batata e ovo cozido + Salada de Alface
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de abóbora c/ espinafres
	Sala 1 ano	Salsichas frescas com couve lombarda e arroz branco
	Sala 2 anos	Salsichas frescas com couve lombarda e arroz branco
	Lanche	logurte e Pão com doce/marmelada
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 10

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de bróculos c/ massa pevide
	Sala 1 ano	Arroz Primavera com Rissóis de Carne + Salada Mista
	Sala 2 anos	Arroz Primavera com Rissóis de Carne + Salada Mista
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Feijão c/ hortaliça
	Sala 1 ano	Massada de Atum com cogumelos e Natas + Salada de Alface e Cenoura ralada
	Sala 2 anos	Massada de Atum com cogumelos e Natas + Salada de Alface e Cenoura ralada
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de cenoura e grão c/ nabiça
	Sala 1 ano	Bifinhos de Perú de cebolada com Arroz de manteiga + Salada de Alface e Couve Roxa
	Sala 2 anos	Bifinhos de Perú de cebolada com Arroz de manteiga + Salada de Alface e Couve Roxa
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Puré de cenoura e abóbora c/ feijão verde
	Sala 1 ano	Filetes de Pescada no Forno com Puré + Salada de Alface e Couve Roxa
	Sala 2 anos	Filetes de Pescada no Forno com Puré + Salada de Alface e Couve Roxa
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Abóbora c/ lombardo
	Sala 1 ano	Empadão de frango com arroz e salada de tomate
	Sala 2 anos	Costeletas à Salsicheiro com Arroz Branco e Batata Frita + Salada de Tomate
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 11

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de abóbora, cenoura e agrião
	Sala 1 ano	Ervilhas guisadas à Portuguesa
	Sala 2 anos	Ervilhas guisadas à Portuguesa
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Camponesa
	Sala 1 ano	Arroz de Peixe com Coentros
	Sala 2 anos	Arroz de Peixe com Coentros
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha de letras
	Sala 1 ano	Hamburguer de Aves grelhado com Esparguete + Salada de Alface e Couve Roxa
	Sala 2 anos	Hamburguer de Aves grelhado com Esparguete + Salada de Alface e Couve Roxa
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de courgete c/ espinafres
	Sala 1 ano	Pataniscas de bacalhau fresco com arroz de feijão + salada de tomate
	Sala 2 anos	Pataniscas de bacalhau fresco com arroz de feijão + salada de tomate
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de ervilhas
	Sala 1 ano	Lasanha de Carne com legumes
	Sala 2 anos	Lasanha de Carne com legumes
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).



Semana 12

2ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de couve flor c/ massinhas
	Sala 1 ano	Perna de Frango assada no forno com Macarronete + Salada de Alface e cenoura
	Sala 2 anos	Perna de Frango assada no forno com Macarronete + Salada de Alface e cenoura
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com queijo
	Reforço tarde	Bolachas
3ª feira	Reforço manhã	Banana
	Sopa	Canja
	Sala 1 ano	Pescada frita com Arroz de Tomate + Salada de Alface e Beterraba
	Sala 2 anos	Pescada frita com Arroz de Tomate + Salada de Alface e Beterraba
	Lanche	Papa de logurte natural com fruta e bolacha
	Reforço tarde	Bolachas
4ª feira	Reforço manhã	Bolachas
	Sopa	Lavrador
	Sala 1 ano	Lasanha de vegetais
	Sala 2 anos	Lasanha de vegetais
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas
5ª feira	Reforço manhã	Pêra
	Sopa	Creme de abóbora c/ alho francês
	Sala 1 ano	Salada de Atum (alface, cenoura, batata, milho)
	Sala 2 anos	Salada de Atum (alface, cenoura, batata, milho)
	Lanche	Papa láctea / Flocos de cereais / Cereais
	Reforço tarde	Bolachas
6ª feira	Reforço manhã	Maçã
	Sopa	Creme de cenoura c/ massinha de letras
	Sala 1 ano	Tortilha de carne com alface e tomate
	Sala 2 anos	Tortilha de carne com alface e tomate
	Lanche	Leite/ logurte e Pão com manteiga
	Reforço tarde	Bolachas

INFORMAÇÃO – ALERGÉNEOS: Informam-se todos os utentes que nas ementas podem constar ingredientes como: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, e produtos à base de cereais, Mostarda, Aipo, Sementes de sésamo, assim como todos os produtos à base dos mesmos e Dióxido de enxofre e sulfitos. (Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro).