

### SOPA

### PRATO

### SOBREMESA

### LANCHE

Segunda

SOPA DE GRÃO E AGRIÃO



ESPARGUETE À BOLONHESA<sup>11,12</sup>  
Cenoura ralada, alface  
e milho<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



PÃO VIANA COM QUEIJO E  
LEITE MEIO GORDO<sup>17</sup>



SEGUNDO LANCHE\*:  
PALITOS DE CENOURA

Terça

SOPA DE BRÓCOLOS,  
ALHO FRANCÊS E COENTROS



PESCADINHA FRITA COM ARROZ DE  
FEIJÃO MANTEIGA<sup>14</sup>  
Mista de alfaces com coentros<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



TOSTAS COM MANTEIGA E  
IOGURTE SÓLIDO<sup>17</sup>



SEGUNDO LANCHE\*:  
TORTILHAS DE ARROZ

Quarta

SOPA DE NABIÇA



FRANGO À MARICAS COM PURÉ  
DE BATATA-DOCE<sup>7,12</sup>  
Alface, cenoura e tomate<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA E  
GELATINA VEGETAL\*



PÃO DE MISTURA COM QUEIJO E CHÁ  
DE CAMOMILA OU SUMO LARANJA  
NATURAL<sup>17</sup>



SEGUNDO LANCHE\* :  
PIPOCAS CASEIRAS

Quinta

CREME DE LEGUMES



MASSA COTOVELINHOS COM  
MARUCA E BRÓCOLOS<sup>14,12</sup>  
Alface, pepino e tomate<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



PAPAS DE AVEIA<sup>17</sup>  
ou CORNFLAKES  
SEM AÇÚCAR<sup>7</sup>



SEGUNDO LANCHE\*:  
PEÇA DE FRUTA

Sexta

SOPA DE COUVE-FLORES,  
CENOURA E  
BATATA-DOCE



ARROZ À VALENCIANA<sup>12</sup>  
Alface, cenoura e beterraba  
raladas<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



PÃO FATIADO CASEIRO COM  
MANTEIGA E IOGURTE  
SÓLIDO<sup>17</sup>



SEGUNDO LANCHE\*:  
TORTILHAS DE MILHO

NOTA 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios**:

1-cereais que contém glúten; 2-crustáceos; 3-ovos; 4-peixe;  
5-amendoins; 6-soja; 7-produtos lácteos; 8-frutos casca rijas; 9-aipe; 10-mostarda; 11-sementes de sésamo; 12-dióxido de enxofre e sulfitos; 13-tremoços; 14-moluscos.

NOTA 2: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

\*FRUTA DA ÉPOCA: informação disponível na aplicação ChildDiary.

\*SEGUNDO LANCHE: para todas as crianças que permaneçam na escola após as 18h00.