





















	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
<b>Segunda</b>	<p>SOPA DE ABÓBORA, CURGETE E ALHO FRANCÊS</p> 	<p>FRANGO SALTEADO COM LEGUMES E MASSINHA ESPIRAL<sup>11</sup><sup>12</sup> Cenoura ralada, alface e milho<sup>12</sup></p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PÃO VIANA COM QUEIJO E LEITE MEIO GORDO<sup>17</sup></p>  <p><b>SEGUNDO LANCHE*:</b> PALITOS DE CENOURA</p>
<b>Terça</b>	<p>CREME DE CENOURA</p> 	<p>ABRÓTEA, BATATA E OVO COZIDOS<sup>3</sup><sup>4</sup> Beringela, curgete e cenoura assadas com orégãos</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>TOSTAS COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO<sup>17</sup></p>  <p><b>SEGUNDO LANCHE*:</b> TORTILHAS DE ARROZ</p>
<b>Quarta</b>	<p>SOPA DE NABO E ESPINAFRES</p> 	<p>MEDALHÕES DE VITELA ESTUFADOS COM ARROZ COLORIDO<sup>12</sup> Mista de alfaces com coentros e cenoura ralada<sup>12</sup></p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA E GELATINA VEGETAL*</p> 	<p>PÃO DE MISTURA COM QUEIJO E CHÁ DE CAMOMILA OU SUMO LARANJA NATURAL<sup>17</sup></p>  <p><b>SEGUNDO LANCHE* :</b> PIPOCAS CASEIRAS</p>
<b>Quinta</b>	<p>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA</p> 	<p>CALDEIRADA DE PEIXE<sup>4</sup><sup>12</sup> Alface, rúcula e cebola<sup>12</sup></p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PAPAS DE AVEIA<sup>17</sup> ou CORNFLAKES SEM AÇÚCAR<sup>7</sup></p>  <p><b>SEGUNDO LANCHE*:</b> PEÇA DE FRUTA</p>
<b>Sexta</b>	<p>SOPA DE COUVE LOMBARDA</p> 	<p>BIFES DE PERÚ EM FIO DE ÓLEO CÔCO COM ARROZ ERVILHAS Alface, tomate e cenoura ralada<sup>12</sup></p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PÃO FATIADO CASEIRO COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO<sup>17</sup></p>  <p><b>SEGUNDO LANCHE*:</b> TORTILHAS DE MILHO</p>

**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 rija; 9-aipo; 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.