





















	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
Segunda	<p>CREME DE ERVILHAS COM BATATA-DOCE</p> 	<p>FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO Alface, tomate e cebola¹²</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PÃO VIANA COM QUEIJO E LEITE MEIO GORDO¹⁷</p>  <p>SEGUNDO LANCHE*: PALITOS DE CENOURA</p>
Terça	<p>SOPA DE COUVE-CORAÇÃO, CURGETE E CENOURA</p> 	<p>DOURADINHOS E PALITOS DE CENOURA E TOMILHO NO FORNO COM BATATA COZIDA¹⁴ Alface, milho e tomate²</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>TOSTAS COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO¹⁷</p>  <p>SEGUNDO LANCHE*: TORTILHAS DE ARROZ</p>
Quarta	<p>SOPA DE COUVE-FLORES, CENOURA E BATATA-DOCE</p> 	<p>MASSINHA DE VITELA E GRÃO^{11,12} Alface, cenoura e beterrabas raladas¹²</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA E GELATINA VEGETAL*</p> 	<p>PÃO DE MISTURA COM QUEIJO E CHÁ DE CAMOMILA OU SUMO LARANJA NATURAL¹⁷</p>  <p>SEGUNDO LANCHE*: PIPOCAS CASEIRAS</p>
Quinta	<p>SOPA ABÓBORA, CENOURA E FEIJÃO VERDE</p> 	<p>PERCA GRELHADA COM SALADA RUSSA⁴ Alface, rúcula e tomate¹²</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PAPAS DE AVEIA¹⁷ ou CORNFLAKES SEM AÇÚCAR⁷</p>  <p>SEGUNDO LANCHE*: PEÇA DE FRUTA</p>
Sexta	<p>SOPA DE CENOURA E AGRIÃO</p> 	<p>ARROZ DE PATO Mista de alfaces com coentros e pepino¹²</p> 	<p>FRUTA DA ÉPOCA*</p> 	<p>PÃO FATIADO CASEIRO COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO¹⁷</p>  <p>SEGUNDO LANCHE*: 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-alpico; 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.

Elaborado por
Nutricionista Safira Carvalho
Número de cédula profissional 2030N