





















	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
Segunda	SOPA DE LEGUMES 	EMPADÃO DE CARNE DE VACA NO FORNO ^{3,7,12} Alface, milho e tomate ¹² 	FRUTA DA ÉPOCA* 	PÃO VIANA COM QUEIJO E LEITE MEIO GORDO ¹⁷  SEGUNDO LANCHE*: PALITOS DE CENOURA
Terça	SOPA DE NABO E ESPINAFRES 	ARROZ DE ATUM ^{9,12} Mista de alfaces com coentros ¹² 	FRUTA DA ÉPOCA* 	TOSTAS COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO ¹⁷  SEGUNDO LANCHE*: TORTILHAS DE ARROZ
Quarta	CREME DE ABÓBORA E LENTILHAS 	MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE E BIFES DE PERÚ GRELHADOS ^{1,12} Beringela, curgete e cenoura no forno 	FRUTA DA ÉPOCA E GELATINA VEGETAL* 	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO E CHÁ DE CAMOMILA OU SUMO LARANJA NATURAL ¹⁷  SEGUNDO LANCHE* : PIPOCAS CASEIRAS
Quinta	SOPA DE COUVE-LOMBARDA 	SOLHA ASSADA COM ALHO E LIMÃO E BATATA-DOCE COZIDA ⁴ Feijão verde e cenoura cozidos 	FRUTA DA ÉPOCA* 	PAPAS DE AVEIA ¹⁷ ou CORNFLAKES SEM AÇÚCAR ⁷  SEGUNDO LANCHE*: PEÇA DE FRUTA
Sexta	SOPA DE ABÓBORA, CENOURA E BERINGELA 	FEIJOADA DE CARNES BRANCAS COM ARROZ BRANCO ¹² Alface, rúcula e cenoura ralada ¹² 	FRUTA DA ÉPOCA* 	PÃO FATIADO CASEIRO COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO ¹⁷  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 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.