

SOPA

PRATO

SOBREMESA

LANCHE

Segunda

SOPA DE ABÓBORA, CENOURA E FEIJÃO VERDE



JARDINEIRA DE FRANGO COM BATATA BRANCA E BATATA-DOCE¹²
Mista de alfaces e tomate¹²



FRUTA DA ÉPOCA*



PÃO VIANA COM QUEIJO E LEITE MEIO GORDO¹⁷



SEGUNDO LANCHE*:
PALITOS DE CENOURA

Terça

SOPA DE AGRIÃO



MASSINHA PEVIDE DE PESCADA^{17/4/12}
Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos



FRUTA DA ÉPOCA*



TOSTAS COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO¹⁷



SEGUNDO LANCHE*:
TORTILHAS DE ARROZ

Quarta

SOPA DE FEIJÃO COM NABIÇA



ALMÔNDEGAS VACA ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA¹²
Alface, tomate e milho¹²



FRUTA DA ÉPOCA E GELATINA VEGETAL*



PÃO DE MISTURA COM QUEIJO E CHÁ DE CAMOMILA OU SUMO LARANJA NATURAL¹⁷



SEGUNDO LANCHE* :
PIPOCAS CASEIRAS

Quinta

CREME DE CENOURA



DOURADA GRELHADA COM BATATA COZIDA⁴
Legumes salteados



FRUTA DA ÉPOCA*



PAPAS DE AVEIA¹⁷ ou CORNFLAKES SEM AÇÚCAR⁷



SEGUNDO LANCHE*:
PEÇA DE FRUTA

Sexta

SOPA DE BRÓCOLOS, ALHO FRANCÊS E COENTROS



ALHO FRANCÊS À BRÁS
Alface, cenoura e beterraba raladas¹²



FRUTA DA ÉPOCA*



PÃO FATIADO CASEIRO COM MANTEIGA E IOGURTE SÓLIDO¹⁷



SEGUNDO LANCHE*:
TORTILHAS DE MILHO

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

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-tremçoços; 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.