

SOPA

PRATO

SOBREMESA

LANCHE

SOPA DE ERVILHAS  
COM BATATA-DOCE



FRANGO FRICASSÉ  
COM ARROZ BRANCO<sup>12</sup>  
Alface, tomate e milho<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



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



SEGUNDO LANCHE\*:  
PALITOS DE CENOURA

Segunda

SOPA DE COUVE-  
CORÇÃO, CURGETE E  
CENOURA



PESCADA DE CEBOLADA NO  
FORNO COM BATATA COZIDA<sup>4/12</sup>  
Cenoura, brócolos e feijão-verde  
cozidos



FRUTA DA ÉPOCA\*



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



SEGUNDO LANCHE\*:  
TORTILHAS DE ARROZ

Terça

CREME DE ABÓBORA E  
COENTROS



COXA DE PERÚ ASSADA  
COM QUINOA<sup>12</sup>  
Legumes salteados



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

Quarta

SOPA DE ESPINAFRES



POTA GUISADA COM BATATA-  
DOCE E ERVILHAS<sup>12/14</sup>  
Alface, pepino e cenoura  
ralada<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



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



SEGUNDO LANCHE\*:  
PEÇA DE FRUTA

Quinta

SOPA DE COUVE-FLORES  
E CENOURA



BIFINHOS DE FRANGO  
GRELHADOS COM ARROZ  
BRANCO E FEIJÃO PRETO  
Alface, tomate e cenoura ralada<sup>12</sup>



FRUTA DA ÉPOCA\*



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



SEGUNDO LANCHE\*:  
TORTILHAS DE MILHO

Sexta

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.