



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 17 E 18 DE SETEMBRO

21 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	43
Prato	HAMBURGUER COM BATATA FRITA E SALADA	353
Sobremesa	TANGERINA	44

22 DE SETEMBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ E SALADA	140
Sobremesa	MAÇA	64

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível.



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 21 A 25 DE SETEMBRO

21 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	43
Prato	ATUM COM FEIJÃO FRADE, OVO COZIDO	353
Sobremesa	TANGERINA	44

22 DE SETEMBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	PERNA DE PERÚ ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA E SALADA	140
Sobremesa	MAÇA	64

23 DE SETEMBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CANJA	61
Prato	BACALHAU À BRÁS C/ SALADA	150
Sobremesa	LARANJA	48

24 DE SETEMBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ERVILHA	43
Prato	ALMONDEGAS ESTUFADAS COM MASSA E SALADA	115
Sobremesa	PERA	47

25 DE SETEMBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	DOURADINHOS COM ARROZ DE LEGUMES	303
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível.



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO

28 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	LEGUMES	43
Prato	JARDINEIRA	353
Sobremesa	TANGERINA	44

29 DE SETEMBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	CARNE DE PORCO A ALENTEJANA C/ SALADA	140
Sobremesa	MAÇA	64

30 DE SETEMBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	61
Prato	MASSADA DE PEIXE C/ SALADA	150
Sobremesa	LARANJA	48

01 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ESPINAFRES	43
Prato	PANADOS DE FRANGO C/ ARROZ DE CENOURA E SALADA	115
Sobremesa	PERA	47

02 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	SALMAO ASSADO NO FORNO C/ PURÉ E LEGUMES	303
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 06 A 09 DE OUTUBRO

06 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE E SALADA	140
Sobremesa	MAÇA	64

07 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CANJA	61
Prato	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE CENOURA E SALADA	150
Sobremesa	LARANJA	48

08 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ERVILHA	43
Prato	EMPADAO DE CARNE	115
Sobremesa	PERA	47

09 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	PESCADA FRITA C/ ARROZ DE LEGUMES E SALADA	303
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 12 A 16 DE OUTUBRO

12 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	43
Prato	ARROZ DE PEIXE C/ SALADA	353
Sobremesa	TANGERINA	44

13 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	MASSA À BOLONHESA	140
Sobremesa	MAÇA	64

14 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CANJA	61
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA C/ BATATA ASSADA E SALADA	150
Sobremesa	LARANJA	48

15 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ERVILHA	43
Prato	HAMBURGUER C/ BATATA FRITA E OVO	115
Sobremesa	PERA	47

16 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	SALADA DE ATUM C/ FEIJAO FRADE	303
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 19 A 23 DE OUTUBRO

19 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	43
Prato	LOMBINHOS DE PESCADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES	353
Sobremesa	TANGERINA	44

20 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA E SALADA	140
Sobremesa	MAÇA	64

21 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CANJA	61
Prato	MASSADA DE PEIXE C/ SALADA	150
Sobremesa	LARANJA	48

22 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ERVILHA	43
Prato	ARROZ DE PATO	115
Sobremesa	PERA	47

23 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	COSTOLETAS ESTUFADAS COM ARROZ DE LEGUMES	303
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível



EMENTA DO CENTRO EDUCATIVO

DIA 26 A 30 DE OUTUBRO

26 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA		Kcal
Sopa	CALDO VERDE	43
Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE CENOURA + SALADA	230
Sobremesa	TANGERINA	44

27 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO-VERDE	42
Prato	BACALHAU À BRÁS	280
Sobremesa	MAÇA	64

28 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA		Kcal
Sopa	CANJA	61
Prato	MARUCA ASSADO NO FORNO C/PURÉ E LEGUMES	250
Sobremesa	LARANJA	48

29 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA		Kcal
Sopa	ERVILHA	43
Prato	SALADA RUSSA	115
Sobremesa	PERA	47

30 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA		Kcal
Sopa	FEIJAO	51
Prato	LASANHA C/ SALADA	331
Sobremesa	GELATINA	84

As ementas podem sofrer alterações. Existem ementas vegetarianas, mas tem que ser solicitadas. De acordo com o regulamento da União Europeia 169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor contacte a Nutricionista da instituição. Os valores de Kcal foram avaliados para 100g de parte edível