



EMENTA - Centro educativo

Semana de 03 Outubro a 07
Outubro

SEGUNDA - FEIRA: 03 de Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Ameixa
Lanche tarde		Pão com chouriço e iogurte líquido

TERÇA - FEIRA: 04 de Outubro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Vitela estufada c/ massa e macedónia
	Sobremesa	Banana
Lanche tarde		Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido

QUARTA - FEIRA: 05 de Outubro

Lanche manhã		Feriado
Almoço	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
Lanche tarde		

QUINTA - FEIRA: 06 de Outubro

Lanche manhã		Pão com chouriço
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Pêra
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte líquido

SEXTA - FEIRA: 07 de Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre e queijo
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Lombo de porco no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Gelatina de pêssego
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte líquido



EMENTA - Centro educativo

Semana de 10 de Outubro a
14 Outubro

SEGUNDA - FEIRA: 10 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Arroz de pato c/ salada
	Sobremesa	Tangerina
Lanche tarde		Pão com chouriço e iogurte líquido

TERÇA - FEIRA: 11 Outubro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos
	Sobremesa	Banana
Lanche tarde		Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido

QUARTA - FEIRA: 12 Outubro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijão frade c/ atum e ovo
	Sobremesa	Diospiro
Lanche tarde		Pão com doce ou marmelada

QUINTA - FEIRA: 13 Outubro

Lanche manhã		Pão com chouriço
Almoço	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Frango grelhado c/ massa e salada
	Sobremesa	Uvas
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte líquido

SEXTA - FEIRA: 14 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre e queijo
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Bacalhau cozido c/ grão e couve
	Sobremesa	Gelatina de Morango
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte líquido



EMENTA - Centro educativo

Semana de 17 Outubro a 21
Outubro

SEGUNDA - FEIRA: 17 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pescada cozida c/ batata e brócolos
	Sobremesa	Maçã
Lanche tarde		Pão com chouriço e iogurte líquido

TERÇA - FEIRA: 18 Outubro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	canja
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas
	Sobremesa	Ameixa
Lanche tarde		Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido

QUARTA - FEIRA: 19 Outubro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Perna de frango c/ massa e salada
	Sobremesa	Pera
Lanche tarde		Pão com doce ou marmelada

QUINTA - FEIRA: 20 Outubro

Lanche manhã		Pão com chouriço
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Dispiro
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte líquido

SEXTA - FEIRA: 21 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre e queijo
Almoço	Sopa	Espinafre
	Prato	Carne de porco à alentejana e salada
	Sobremesa	Gelatina de ananas
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte líquido

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 Instituição.



EMENTA - Centro educativo

Semana de 24 Outubro a 28
Outubro

SEGUNDA - FEIRA: 24 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Pá de porco estufada com batata e brócolos
	Sobremesa	Maçã
Lanche tarde		Pão com chouriço e iogurte líquido

TERÇA - FEIRA: 25 Outubro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Perca grelhada com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Uvas
Lanche tarde		Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido

QUARTA - FEIRA: 26 Outubro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Perna de peru no forno c/ massa e salada
	Sobremesa	Tangerina
Lanche tarde		Pão com doce ou marmelada e iogurte líquido

QUINTA - FEIRA: 27 Outubro

Lanche manhã		Pão com chouriço
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada russa
	Sobremesa	Kiwi
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte líquido

SEXTA - FEIRA: 28 Outubro

Lanche manhã		Pão com fiambre e queijo
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Lombo de porco c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Gelatina de tutti frutti
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte líquido