



## EMENTA - Centro educativo

Sem: 21 Novembro a 25 Novembro

### SEGUNDA - FEIRA: 21 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com queijo
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de ervilhas
	Sobremesa	Pêra
<b>Lanche tarde</b>		Pão com fiambre e iogurte líquido

### TERÇA - FEIRA: 22 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com manteiga
<b>Almoço</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato	Perna de frango grelhada c/ massa e salada
	Sobremesa	Tangerina
<b>Lanche tarde</b>		Pão com queijo e iogurte líquido

### QUARTA - FEIRA: 23 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com queijo e fiambre
<b>Almoço</b>	Sopa	Canja
	Prato	Abrótea cozida c/ batata e brócolos
	Sobremesa	Banana
<b>Lanche tarde</b>		Pão com manteiga e iogurte líquido

### QUINTA - FEIRA: 24 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com doce ou marmelada
<b>Almoço</b>	Sopa	Grão
	Prato	Febras grelhadas com arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã
<b>Lanche tarde</b>		Pão com queijo e fiambre e iogurte líquido

### SEXTA - FEIRA: 25 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com fiambre
<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bacalhau cozido c/ grão e ovo
	Sobremesa	Gelatina tutti frutti
<b>Lanche tarde</b>		Pão com doce ou manteiga e iogurte líquido

## EMENTA - Centro educativo

Sem: 28 Novembro a 2 Dezembro

### SEGUNDA - FEIRA: 28 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com queijo
<b>Almoço</b>	Sopa	Canja
	Prato	Pá de porco no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	laranja
<b>Lanche tarde</b>		Pão com fiambre e iogurte liquido

### TERÇA - FEIRA: 29 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com manteiga
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão verde
	Prato	Bacalhau à brás c/ salada
	Sobremesa	Diospiro
<b>Lanche tarde</b>		Pão com queijo e iogurte liquido

### QUARTA - FEIRA: 30 Novembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com fiambre e queijo
<b>Almoço</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Peito de frango grelhado c/ massa e salada
	Sobremesa	Maçã
<b>Lanche tarde</b>		Pão com manteiga e iogurte liquido

### QUINTA - FEIRA: 01 Dezembro

<b>Lanche manhã</b>		<b>Feriado</b>
<b>Almoço</b>	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
<b>Lanche tarde</b>		

### SEXTA - FEIRA: 02 Dezembro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com fiambre
<b>Almoço</b>	Sopa	Nabiça
	Prato	Solha no forno c/ arroz de espargos e cenoura
	Sobremesa	Pudin flan
<b>Lanche tarde</b>		Pão com doce ou marmelada 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.