



EMENTA - Centro educativo

Sem: 5 dezembro a 9 dezembro

SEGUNDA - FEIRA: 05 dezembro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Vitela estufada com massa e macedónia
	Sobremesa	Tangerina
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte liquido

TERÇA - FEIRA: 06 dezembro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pescada cozida c/ batata, feijão verde e ovo
	Sobremesa	Kiwi
Lanche tarde		Pão com queijo e iogurte liquido

QUARTA - FEIRA: 07 dezembro

Lanche manhã		Pão com queijo e fiambre
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Panado de frango no forno c/ arroz de ervilhas
	Sobremesa	Maçã
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte liquido

QUINTA - FEIRA: 08 dezembro

Lanche manhã		Feriado
Almoço	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
Lanche tarde		

SEXTA - FEIRA: 09 dezembro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Dourada grelhada c/ batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Gelatina morango
Lanche tarde		Pão c/ doce ou marmelada e iogurte liquido

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

Sem: 12 dezembro a 16 dezembro

SEGUNDA - FEIRA: 12 dezembro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Perna de peru no forno c/ massa e salada
	Sobremesa	Romã
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte liquido

TERÇA - FEIRA: 13 dezembro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Empadão de atum e brócolos
	Sobremesa	Pêra
Lanche tarde		Pão com queijo e iogurte liquido

QUARTA - FEIRA: 14 dezembro

Lanche manhã		Pão com queijo e fiambre
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Costoletas grelhadas c/ massa e salada
	Sobremesa	Laranja
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte liquido

QUINTA - FEIRA: 15 dezembro

Lanche manhã		Pão com doce ou marmelada
Almoço	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Perca no forno c/ arroz de ervilhas
	Sobremesa	Maçã
Lanche tarde		Pão com queijo e fiambre e iogurte liquido

SEXTA - FEIRA: 16 dezembro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango grelhado c/ batata frita e ovo estrelado
	Sobremesa	Leite creme
Lanche tarde		Pão c/ doce ou marmelada e iogurte liquido

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.