



EMENTA - Centro educativo

Sem: 02 Janeiro a 06 Jane

SEGUNDA - FEIRA: 02 de Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo	
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Sobreme	Banana
Lanche tarde	Pão com fiambre e iogurte liquido	

TERÇA - FEIRA: 03 de Janeiro

Lanche manhã	Pão com manteiga	
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Bacalhau à brás
	Sobreme	Maçã
Lanche tarde	Pão com queijo e iogurte liquido	

QUARTA - FEIRA: 04 de Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo e fiambre	
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de frango c/ salada
	Sobreme	Kiwi
Lanche tarde	Pão com manteiga e iogurte liquido	

QUINTA - FEIRA: 05 de Janeiro

Lanche manhã	Pão com doce ou marmelada	
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Massada de peixe c/ brócolos
	Sobreme	Pera
Lanche tarde	Pão com doce ou marmelada	

SEXTA - FEIRA: 06 de Janeiro

Lanche manhã	Pão com fiambre	
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Lombo de porco no forno c/ batata assada e couve-de-bruxelas
	Sobreme	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 Eurc existem 14 alérgénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor Instituição.



EMENTA - Centro educativo

Sem: 09 Janeiro a 13 Jane

SEGUNDA - FEIRA: 09 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo	
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Perna de peru c/ massa e salada
	Sobreme	Banana
Lanche tarde	Pão com fiambre e iogurte liquido	

TERÇA - FEIRA: 10 Janeiro

Lanche manhã	Pão com manteiga	
Almoço	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pescada estufada c/ puré e brócolos
	Sobreme	Pera
Lanche tarde	Pão com queijo e iogurte liquido	

QUARTA - FEIRA: 11 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo e fiambre	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Grelhada mista c/ arroz de feijão e salada
	Sobreme	Maçã
Lanche tarde	Pão com manteiga e iogurte liquido	

QUINTA - FEIRA: 12 Janeiro

Lanche manhã	Pão com doce ou marmelada	
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Massada de salmão c/ brócolos
	Sobreme	Kiwi
Lanche tarde	Pão com doce ou marmelada	

SEXTA - FEIRA: 13 Janeiro

Lanche manhã	Pão com fiambre	
---------------------	-----------------	--

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de porco à alentejana c/ salada
	Sobreme	Gelatina de pessego
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 Eurc existem 14 alergénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor Instituição.



EMENTA - Centro educativo

Sem: 16 Janeiro a 20 Jane

SEGUNDA - FEIRA: 16 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo	
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Lombo de porco no forno c/ massa e salada
	Sobreme	Kiwi
Lanche tarde	Pão com fiambre e iogurte liquido	

TERÇA - FEIRA: 17 Janeiro

Lanche manhã	Pão com manteiga	
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Solha no forno c/ arroz de legumes
	Sobreme	Pera
Lanche tarde	Pão com queijo e iogurte liquido	

QUARTA - FEIRA: 18 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo e fiambre	
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	coelho estufado c/ batata e salada
	Sobreme	Laranja
Lanche tarde	Pão com manteiga e iogurte liquido	

QUINTA - FEIRA: 19 Janeiro

Lanche manhã	Pão com doce ou marmelada	
Almoço	Sopa	creme de legumes
	Prato	Feijão pequeno c/ atum e ovo
	Sobreme	Maçã
Lanche tarde	Pão com doce ou marmelada	

SEXTA - FEIRA: 20 Janeiro

Lanche manhã	Pão com fiambre	
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Frango grelhado c/ arroz de ervilhas
	Sobreme	Gelatina de ananas
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 Eurc existem 14 alérgénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor Instituição.

**EMENTA - Centro educativo**

Sem: 23 Janeiro a 27 Jar

SEGUNDA - FEIRA: 23 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo	
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Peito de peru grelhado c/ massa e salada
	Sobreme	Tangerina
Lanche tarde	Pão com fiambre e iogurte liquido	

TERÇA - FEIRA: 24 Janeiro

Lanche manhã	Pão com manteiga	
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e couve
	Sobreme	Maçã
Lanche tarde	Pão com queijo e iogurte liquido	

QUARTA - FEIRA: 25 Janeiro

Lanche manhã	Pão com queijo e fiambre	
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Febras grelhadas c/ arroz de legumes
	Sobreme	Laranja
Lanche tarde	Pão com manteiga e iogurte liquido	

QUINTA - FEIRA: 26 Janeiro

Lanche manhã	Pão com doce ou marmelada	
---------------------	---------------------------	--

Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Bolonhesa de atum c/ cogumelos e brócolos
	Sobreme	Banana
Lanche tarde		Pão com doce ou marmelada

SEXTA - FEIRA: 27 Janeiro

Lanche manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Perna de frango grelhada c/ batata frita e ovo
	Sobreme	Gelatina de tutti-frutti
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 Eurc existem 14 alergénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor Instituição.

EMENTA - Centro educativo

Sem: 30 Janeiro a 03 Feve

SEGUNDA - FEIRA: 30 Janeiro

Lanche manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura
	Sobreme	Maçã
Lanche tarde		Pão com fiambre e iogurte liquido

TERÇA - FEIRA: 31 Janeiro

Lanche manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Vitela estufada c/ massa e macedonia
	Sobreme	Pera
Lanche tarde		Pão com queijo e iogurte liquido

QUARTA - FEIRA: 01 Fevereiro

Lanche manhã		Pão com queijo e fiambre
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Tintureira cozida c/ batata, cenoura e feijão verde
	Sobreme	Laranja
Lanche tarde		Pão com manteiga e iogurte liquido

QUINTA - FEIRA: 02 Fevereiro

Lanche manhã	Pão com doce ou marmelada	
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Lombo de porco no forno c/ arroz de legumes
	Sobreme	Kiwi
Lanche tarde	Pão com doce ou marmelada	

SEXTA - FEIRA: 03 Fevereiro

Lanche manhã	Pão com fiambre	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijão pequeno com atum e ovo
	Sobreme	Gelatina de 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 Eurc existem 14 alérgénios que podem estar presentes na alimentação. Se padecer de alergia alimentar a algum destes 14 elementos por favor Instituição.

opeia 169/2011
contacte a

iro

opeia 169/2011
contacte a

iro

opeia 169/2011
contacte a

reiro

opeia 169/2011
contacte a

reiro

opeia 169/2011
contacte a