



## EMENTA - Centro educativo

Sem: 06 Fevereiro a 10 Fe

### SEGUNDA - FEIRA: 06 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo	
<b>Almoço</b>	Sopa	Nabiça
	Prato	Frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada
	Sobreme	Banana
<b>Lanche tarde</b>	Pão com fiambre e iogurte liquido	

### TERÇA - FEIRA: 07 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com manteiga	
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão verde
	Prato	Pescada estufada c/ puré e couve-de-bruxelas
	Sobreme	Maçã
<b>Lanche tarde</b>	Pão com queijo e iogurte liquido	

### QUARTA - FEIRA: 08 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo e fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Pá de porco assada c/ massa e salada
	Sobreme	Kiwi
<b>Lanche tarde</b>	Pão com manteiga e iogurte liquido	

### QUINTA - FEIRA: 09 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com doce ou marmelada	
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Solha no forno c/ arroz de ervilhas e salada
	Sobreme	Pera
<b>Lanche tarde</b>	Pão com doce ou marmelada	

### SEXTA - FEIRA: 10 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Grão
	Prato	Coelho estufado c/ batata cozida e salada
	Sobreme	Gelatina morango
<b>Lanche tarde</b>	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: 13 Fevereiro a 17 Fev

### SEGUNDA - FEIRA: 13 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo	
<b>Almoço</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de cenoura e salada
	Sobreme	Banana
<b>Lanche tarde</b>	Pão com fiambre e iogurte liquido	

### TERÇA - FEIRA: 14 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com manteiga	
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão verde
	Prato	Lombo de porco no forno com massa e salada
	Sobreme	Pera
<b>Lanche tarde</b>	Pão com queijo e iogurte liquido	

### QUARTA - FEIRA: 15 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo e fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Medalhões de pescada c/ batata cozida e brócolos
	Sobreme	Maçã
<b>Lanche tarde</b>	Pão com manteiga e iogurte liquido	

### QUINTA - FEIRA: 16 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com doce ou marmelada	
<b>Almoço</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Perna de frango grelhado c/ arroz de ervilhas e salada
	Sobreme	Kiwi
<b>Lanche tarde</b>	Pão com doce ou marmelada	

### SEXTA - FEIRA: 17 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>	Pão com fiambre	
---------------------	-----------------	--

<b>Almoço</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Feijão pequeno c/ atum e ovo
	Sobreme	Gelatina de pessego
<b>Lanche tarde</b>		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: 20 Fevereiro a 24 Fev

### SEGUNDA - FEIRA: 20 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>		
<b>Almoço</b>	Sopa	FÉRIAS
	Prato	
	Sobreme	
<b>Lanche tarde</b>		

### TERÇA - FEIRA: 21 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>		
<b>Almoço</b>	Sopa	FÉRIAS
	Prato	
	Sobreme	
<b>Lanche tarde</b>		

### QUARTA - FEIRA: 22 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>		
<b>Almoço</b>	Sopa	FÉRIAS
	Prato	
	Sobreme	
<b>Lanche tarde</b>		

### QUINTA - FEIRA: 23 de Fevereiro

<b>Lanche manhã</b>		Pão com doce ou marmelada
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada
	Sobreme	Maçã
<b>Lanche tarde</b>		Pão com doce ou marmelada

**SEXTA - FEIRA: 24 de Fevereiro**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato	Salada Russa
	Sobreme	Gelatina de ananas
<b>Lanche tarde</b>	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: 27 Fevereiro a 03 Ma

**SEGUNDA - FEIRA: 27 de Fevereiro**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo	
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Pescada cozida c/ batata, brócolos e ovo
	Sobreme	Tangerina
<b>Lanche tarde</b>	Pão com fiambre e iogurte liquido	

**TERÇA - FEIRA: 28 de Fevereiro**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com manteiga	
<b>Almoço</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato	Arroz de pato c/ salada
	Sobreme	Maçã
<b>Lanche tarde</b>	Pão com queijo e iogurte liquido	

**QUARTA - FEIRA: 01 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo e fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Canja
	Prato	Massada de peixe c/ salada
	Sobreme	Laranja
<b>Lanche tarde</b>	Pão com manteiga e iogurte liquido	

**QUINTA - FEIRA: 02 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com doce ou marmelada	
---------------------	---------------------------	--

<b>Almoço</b>	Sopa	Grão
	Prato	Frango estufado c/ cogumelos, batata cozida e salada
	Sobreme	Banana
<b>Lanche tarde</b>		Pão com doce ou marmelada

**SEXTA - FEIRA: 03 de Março**

<b>Lanche manhã</b>		Pão com fiambre
<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Perca no forno c/ arroz de legumes
	Sobreme	Gelatina de tutti-frutti
<b>Lanche tarde</b>		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.

vereiro

opeia 169/2011  
contacte a

ereiro

opeia 169/2011  
contacte a

'ereiro



opeia 169/2011  
contacte a

grço

opeia 169/2011  
contacte a