



## EMENTA - Centro educativo

Sem: 06 Março a 10 Março

### SEGUNDA - FEIRA: 06 de Março

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

### TERÇA - FEIRA: 07 de Março

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

### QUARTA - FEIRA: 08 de Março

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

### QUINTA - FEIRA: 09 de Março

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

### SEXTA - FEIRA: 10 de Março

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



## EMENTA - Centro educativo

Sem: 13 Março a 17 Março

### SEGUNDA - FEIRA: 13 de Março

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

### TERÇA - FEIRA: 14 de Março

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

### QUARTA - FEIRA: 15 de Março

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

### QUINTA - FEIRA: 16 de Março

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

### SEXTA - FEIRA: 17 de Março

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

<b>Almoço</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Vitela estufada com cogumelos, puré e salada
	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 de Março a 24 de

### SEGUNDA - FEIRA: 20 de Março

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

### TERÇA - FEIRA: 21 de Março

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

### QUARTA - FEIRA: 22 de Março

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

### QUINTA - FEIRA: 23 de Março

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

**SEXTA - FEIRA: 24 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato	Frango grelhado c/ arroz de ervilhas
	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 Março a 31 Mar

**SEGUNDA - FEIRA: 27 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo	
<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Perca no forno c/ arroz de cenoura
	Sobreme	Tangerina
<b>Lanche tarde</b>	Pão com fiambre e iogurte liquido	

**TERÇA - FEIRA: 28 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com manteiga	
<b>Almoço</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato	Jardineira de vitela com macedónia
	Sobreme	Maçã
<b>Lanche tarde</b>	Pão com queijo e iogurte liquido	

**QUARTA - FEIRA: 29 de Março**

<b>Lanche manhã</b>	Pão com queijo e fiambre	
<b>Almoço</b>	Sopa	Canja
	Prato	Massada se salmão com brócolos
	Sobreme	Laranja
<b>Lanche tarde</b>	Pão com manteiga e iogurte liquido	

**QUINTA - FEIRA: 30 de Março**

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

<b>Almoço</b>	Sopa	Grão
	Prato	Arroz de pato com salada
	Sobreme	Banana
<b>Lanche tarde</b>		Pão com doce ou marmelada

**SEXTA - FEIRA: 31 de Março**

<b>Lanche manhã</b>		Pão com fiambre
<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Pescada cozida c/ batata cenoura e couve
	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.



opeia 169/2011  
contacte a

o

opeia 169/2011  
contacte a

Março



opeia 169/2011  
contacte a

çò

opeia 169/2011  
contacte a