

## EMENTA P1 – M A I O

● Semana de 4 a 8 de maio ●

Segunda-feira, 4 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	<b>Sopa</b> Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b> Massa com ovo, cenoura e milho <sup>1,3</sup>
	<b>Salada/Legumes</b> Salada de tomate
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>

Terça-feira, 5 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	<b>Sopa</b> Creme de alho francês
	<b>Prato</b> Empadão de peixe <sup>3,4,7</sup>
	<b>Salada/Legumes</b> Brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época
Lanche da tarde	logurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 6 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	<b>Sopa</b> Sopa de cenoura
	<b>Prato</b> Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
	<b>Salada/Legumes</b> Salada de alface
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

Quinta-feira, 7 de maio

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Salada de atum, ovo e feijão frade <sup>3,4</sup>
	<b>Salada/Legumes</b>	Feijão verde cozido
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 8 de maio

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Arroz de legumes com peru
	<b>Salada/Legumes</b>	Salada de alface, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

• Semana de 11 a 15 de maio •

Segunda-feira, 11 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Puré de cenoura e abóbora
	Prato	Massinha de tamboril <sup>1,4</sup>
	Salada/Legumes	Couve branca e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 12 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de abóbora com massinha <sup>1</sup>
	Prato	Peixe estufado com batata cozida <sup>4</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 13 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Cubinhos de peru estufados com massa <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

Quinta-feira, 14 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 15 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Massa com frango e legumes <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

• Semana de 18 a 22 de maio •

Segunda-feira, 18 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Estufado de grão com massa <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 19 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peixe cozido com ovo e batata <sup>3,4</sup>
	Salada/Legumes	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 20 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Bifes de peru grelhados com massa <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

Quinta-feira, 21 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Douradinhos com arroz primavera <sup>1,4,8,11</sup>
	Salada/Legumes	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 22 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Frango estufado com tomate e esparguete <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

### • Semana de 25 a 29 de maio •

Segunda-feira, 25 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete e abóbora
	Prato	<i>Couscous</i> de vegetais e grão <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Legumes assados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 26 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
	Salada/Legumes	Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 27 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Massa com frango estufado <sup>1</sup>
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 – M A I O

Quinta-feira, 28 de maio

### REFEIÇÃO

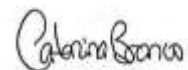
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de chuchu
	Prato	Filetes de peixe com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Sexta-feira, 29 de maio

### REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Vitela estufada com batata
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Fruta +/OU Pão de mistura com manteiga OU papa <sup>1,7</sup>	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.