

## EMENTA P1 - A B R I L

• Semana de 6 a 10 de Abril •

Segunda-feira, 6 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura
	<b>Prato</b>	Massa com grão e legumes <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Feijão verde e cenoura salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Papa de aveia ou papa láctea<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 7 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete
	<b>Prato</b>	Peixe no forno com legumes e batata assados <sup>4</sup>
	<b>Legumes</b>	(Legumes assados)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 8 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Frango picado com arroz branco
	<b>Legumes</b>	Brócolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	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 - A B R I L

Quinta-feira, 9 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa primavera
<b>Prato</b>	Massa salteada com atum e brócolos <sup>1,4</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 10 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Bife de peru com batata corada
<b>Legumes</b>	Salada de alface
<b>Sobremesa</b>	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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA P1 - A B R I L

• Semana de 13 a 17 de Abril •

Segunda-feira, 13 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Sopa de agrião

**Prato** Batata, ovo cozido e legumes<sup>3</sup>

**Legumes** Feijão verde cozido

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Papa de aveia ou papa láctea<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 14 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Creme de abóbora

**Prato** Massinha de peixe<sup>1,4</sup>

**Legumes** Salada de alface

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 15 de abril

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Creme de curgete

**Prato** Frango no forno com arroz primavera<sup>1</sup>

**Legumes** Cogumelos salteados

**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 - A B R I L

Quinta-feira, 16 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Juliana
	<b>Prato</b>	Pescada estufada com batata cozida <sup>4</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de alface, cenoura e tomate
	<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, 17 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Brócolos cozidos
	<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>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 - A B R I L

### • Semana de 20 a 24 de Abril •

Segunda-feira, 20 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Grão estufado com arroz <sup>6</sup>
	<b>Legumes</b>	Feijão verde salteado
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 21 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com espinafres
	<b>Prato</b>	Bacalhau desfiado com batata cozida <sup>4</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Iogurte + Fruta +(opcional) Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	

Quarta-feira, 22 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas
	<b>Prato</b>	Perna de peru no forno com massa <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	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>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 - A B R I L

Quinta-feira, 23 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e couve flor
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe <sup>4</sup>
	<b>Legumes</b>	Espinafres salteados
	<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, 24 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa primavera
	<b>Prato</b>	Carne picada com massa <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de alface, cenoura 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>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 - A B R I L

### • Semana de 27 de Abril a 1 de maio •

Segunda-feira, 27 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Massa com feijão e legumes <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	Papa de aveia ou papa láctea <sup>1,7</sup>	

Terça-feira, 28 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e abóbora
	<b>Prato</b>	Pescada no forno com batata <sup>4</sup>
	<b>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>	

Quarta-feira, 29 de abril

### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de chuchu
	<b>Prato</b>	Peru no forno com massinha <sup>1</sup>
	<b>Legumes</b>	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	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>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 - A B R I L

Quinta-feira, 30 de abril

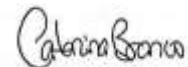
### REFEIÇÃO

<b>Lanche da manhã</b>	Fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Arrozinho de peixe <sup>4</sup>
	<b>Legumes</b>	Espinafres salteados
	<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, 1 de maio

# FERIADO

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.