

EMENTA P1 - O U T U B R O

• Semana de 6 a 10 de Outubro •

Segunda-feira, 6 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Arroz com grão e legumes
	Legumes	Feijão verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo ^{1,7}
-----------------	--

Terça-feira, 7 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Pescada cozida com batata ⁴
	Legumes	Salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}
-----------------	--

Quarta-feira, 8 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com arroz branco
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

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

Quinta-feira, 9 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Massa com peixe e brócolos ^{1,4}
Legumes	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 10 de outubro

REFEIÇÃO

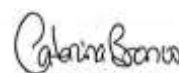
Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato	Vitela estufada com batata
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo^{1,7}

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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

• Semana de 13 a 17 de Outubro •

Segunda-feira, 13 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Sopa primavera

Prato Grão com legumes, batata e ovo cozido³

Legumes Feijão verde cozido

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Fruta + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Terça-feira, 14 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Sopa de legumes

Prato Peixe no forno⁴

Legumes Salada de cenoura, cebola e couve-roxa

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Quarta-feira, 15 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de curgete

Prato Frango assado com arroz primavera

Legumes Cogumelos salteados

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

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

Quinta-feira, 16 de outubro

REFEIÇÃO

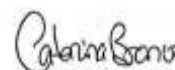
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Bife de atum com batata cozida ¹
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 17 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Vitela estufada com esparguete ¹
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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

• Semana de 20 a 24 de outubro •

Segunda-feira, 20 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Legumes estufados com arroz e grão
	Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 21 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de cenoura
	Prato	Bacalhau desfiado com batata cozida ⁴
	Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 22 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Perna de peru no forno com massa ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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

Quinta-feira, 23 de outubro

REFEIÇÃO

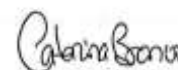
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Arroz de peixe ⁴
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga. ^{1,7}	

Sexta-feira, 24 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Carne picada com esparguete ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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

● Semana de 27 a 31 de outubro ●

Segunda-feira, 27 de Outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de legumes
	Prato	Massa com grão e legumes ¹
	Legumes	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 28 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Pescada no forno com tomate e batata cozida ⁴
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 29 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Bifes de peru grelhados com massa ¹
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga ^{1,7}	

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

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 - O U T U B R O

Quinta-feira, 30 de outubro

REFEIÇÃO

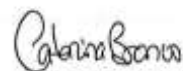
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de brócolos
	Prato	Arroz de peixe ^{1,4}
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 31 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Surpresa de Halloween	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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