

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço 8:00	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2
Sopa 12:00	Sopa de alho francês (aipo, cenoura) 11	Sopa de legumes (abóbora, courgette e couve)	Creme de legumes com grão (cenoura, alho francês, couve-flor)	Sopa de nabiça (courgette, abóbora, batata, nabo, cebola)	Sopa de lentilhas (cenoura, alho francês)	Sopa de feijão-verde (courgette, abóbora)	Sopa juliana (alho francês, cenoura)
Almoço 12:00	Peixe à brás com salada de alface, cenoura e milho 3, 5	Frango no forno com massa com salada de alface, tomate e manjeriço 2	Filete de peixe com arroz de cenoura com salada de alface, couve roxa e maçã 5	Lasanha de carne com salada de alface, tomate e hortelã 2	Peixe cozido com batata, feijão verde e cenoura 5	Favas com chouriço	Massa de peixe 2, 5
Sobremesa 12:00	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
Lanche 15:30	logurte e pão com marmelada 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	Batido de fruta da época 1	logurte e bolo caseiro 1, 2	logurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	logurte e bolacha maria 1, 2, 3, 7
Jantar 17:30	Estufado de borrego com batatas e ervilhas (sopa)	Sopas de peixe 5	Creme de legumes com grão (carne de aves)	Xarém com berbigão 9	Canja de galinha com arroz	Açorda de ovo 2, 3	Sopa da pedra com carne de aves
Sobremesa 17:30	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
21:30 Ceia 3:30	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolacha maria simples, torrada, integral ou bolo sem açúcar, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. A fruta poderá ser substituída ou trocada conforme disponibilidade e estado de maturação da mesma.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, da Composição de Alimentos (2007),

e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	CORPO DE DEUS	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço 8:00	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2		Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2
Sopa 12:00	Sopa de couve com feijão (courgete, abóbora)	Creme de cenoura com massa (alho francês, cenoura) 2	Creme de beringela e cenoura (courgete, abóbora)	Sopa aipo com alho francês (cenoura) 10	Creme de nabiça (courgete, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Creme de brócolos (courgete, abóbora)
Almoço 12:00	Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura 5	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz com salada de alface, tomate e manjeriço 1, 2	Caldeirada de peixe com salada de alface, couve roxa e maçã 5	Almondegas de aves com puré de batata com salada de alface, tomate e hortelã 1, 3	Filete de peixe com arroz de feijão e legumes salteados 5	Coelho com arroz de coentros	Lombo de peixe no forno com batatas 5
Sobremesa 12:00	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
Lanche 15:30	logurte e pão com marmelada 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	Batido de fruta da época 1	logurte e bolo caseiro 1, 2	logurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	logurte e bolacha maria 1, 2, 3, 7
Jantar 17:30	Sopa de couve com feijão (carne de aves)	Ervilhas com ovos 3	Migas com rojões	Sopa de alho francês, cenoura, massa e peixe 2, 5	Sopa de nabiça com feijão	Massa de peixe 5	Grão com ovos escalfados 3
Sobremesa 17:30	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
21:30 Ceia 3:30	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolacha maria simples, torrada, integral ou bolo sem açúcar, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. A fruta poderá ser substituída ou trocada conforme disponibilidade e estado de maturação da mesma.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, da Composição de Alimentos (2007),

e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço 8:00	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2
Sopa 12:00	Caldo verde (courgete, abóbora)	Sopa de lentilhas (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete e mangericão (abóbora)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (courgete, abóbora)	Sopa de alho francês (cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgete)
Almoço 12:00	Rancho com salada de alface, cenoura e milho ²	Peixe à brás com salada de alface, tomate e manjericão ³	Arroz de frango e salada de alface, couve roxa e maçã	Peixe no forno com batatas e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ²	Feijoada de chocos ⁹	Peru estufado com cenoura e batata
Sobremesa 12:00	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
Lanche 15:30	logurte e pão com marmelada 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	Batido de fruta da época 1	logurte e bolo caseiro 1, 2	logurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	logurte e bolacha maria 1, 2, 3, 7
Jantar 17:30	Arroz de peixe com tomate ⁵	Sopa de lentilhas (carne de aves)	Sopa de peixe ⁵	Sopa de feijão e espinafres (carne de aves)	Peixe com papas de milho ⁵	Sopa de alho francês (cenoura e carne de aves))	Açorda de ovo ^{2, 3}
Sobremesa 17:30	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
21:30 Ceia 3:30	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolacha maria simples, torrada, integral ou bolo sem açúcar, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. A fruta poderá ser substituída ou trocada conforme disponibilidade e estado de maturação da mesma.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, da Composição de Alimentos (2007),

e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço 8:00	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2
Sopa 12:00	Sopa de courgete e manjeriço (courgete, abóbora)	Sopa de couve com feijão (alho francês, cenoura)	Sopa primavera	Creme de beterraba (alho francês, cenoura)	Sopa de agrião com grão (courgete, abóbora)	Sopa de juliana com lentilhas (alho francês, cenoura)	Sopa de alface (courgete, abóbora)
Almoço 12:00	Peixe com grão, ovo cozido, feijão verde e cenoura 3, 5	Strogonoff de peru com cogumelos e massa com salada de alface, tomate e manjeriço 1, 2	Feijoada de choco e salada de alface, couve roxa e maçã 9	Hamburguer de aves com arroz de milho e legumes salteados (courgete, abóbora, alho francês)	Filete de peixe com batatas e salada de alface, beterraba e cenoura 5	Jardineira de vaca	Favas com carne de porco
Sobremesa 12:00	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
Lanche 15:30	logurte e pão com marmelada 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	Batido de fruta da época 1	logurte e bolo caseiro 1, 2	logurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	logurte e bolacha maria 1, 2, 3, 7
Jantar 17:30	Sopa de courgete e manjeriço (carne de aves)	Peixe à ratatouille 5	Canja de galinha (arroz)	Tortilha de peixe com espinafres 5	Sopa de agrião com grão (carne de aves)	Atum de cebolada com batatas e brócolos 5	Sopa de peixe 5
Sobremesa 17:30	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
21:30 Ceia 3:30	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolacha maria simples, torrada, integral ou bolo sem açúcar, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. A fruta poderá ser substituída ou trocada conforme disponibilidade e estado de maturação da mesma.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, da Composição de Alimentos (2007),

e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço 8:00	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Corn Flakes 1, 2, 7	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Flocos de Cereais com Mel 1, 2	Leite, café de mistura e pão com creme vegetal e queijo ou Farinha Láctea 1, 2
Sopa 12:00	Creme de abóbora com coentros (courgete)	Sopa de couve com alho francês (cenoura)	Sopa de couve flor (courgete, abóbora)	Sopa de espinafres (alho francês, cenoura)	Creme ervilhas com coentros (courgete, abóbora)	Sopa de couve galega (alho francês, cenoura)	Sopa primavera (courgete, abóbora)
Almoço 12:00	Perna de peru estufada com tomate e batatas com salada de alface, cenoura e milho	Peixe com espinafres com salada de alface, tomate e manjeriço 1, 3, 5	Chilli de carne com arroz (feijão vermelho, pimento vermelho, milho) e salada de alface, couve roxa e maçã	Peixe com brócolos, cenoura e batata 5	Carne de porco à portuguesa com batatas assadas e legumes salteados	Peixe à lagareiro com batata doce 5	Couscous com frango e legumes com salada de alface 1, 3
Sobremesa 12:00	Banana	Pêra	Kiwi	Fruta da época	Banana	Fruta da época	Melão
Lanche 15:30	logurte e pão com marmelada 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	Batido de fruta da época 1	logurte e bolo caseiro 1, 2	logurte e pão com creme vegetal e queijo 1, 2	Cereais, pouco açucarados, com leite 1, 2, 8	logurte e bolacha maria 1, 2, 3, 7
Jantar 17:30	Frittata de courgetes e ervilhas com hortelã 3	Sopa de alho francês e couve (carne de aves)	Sopas de batata e ovo 3	Sopa de feijão e espinafres (carne de aves)	Peixe em molho de tomate com massa 2, 5	Sopa de couve galega (carne de aves)	Rancho 2
Sobremesa 17:30	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Pêra assada sem adição de açúcar	Fruta da época	Fruta da época	Maçã assada sem adição de açúcar	Fruta da época
21:30 Ceia 3:30	Chá ou infusão de ervas sem açúcar ou Leite com bolacha maria simples, torrada, integral ou bolo sem açúcar, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12						

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. A fruta poderá ser substituída ou trocada conforme disponibilidade e estado de maturação da mesma.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, da Composição de Alimentos (2007),

e a informação disponibilizada pelos fornecedores.