

### EMENTA | (17 a 21 de outubro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Reforço da manhã</b>	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos (courgette, abóbora)  <b>Medalhões de peixe em molho de tomate com massa com salada de alface, cenoura e milho</b> 1, 4	Sopa de nabiça (alho francês, cenoura)  <b>Arroz de pato com salada de alface, tomate e hortelã</b> 12	Sopa de couve com feijão (courgette, abóbora)  <b>Peixe cozido com batatas, cenouras e brócolos</b> 4	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)  <b>Frango no forno com massa e salada de alface, couve roxa e maçã</b> 1	Canja de aves (sem adição de concentrados)  <b>Feijoada com cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura</b>
<b>Almoço</b>					
<b>Sobremesa</b>	Banana	Fruta da época	Maçã Golden*	Gelatina	Pera*
<b>Lanche</b>	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	logurte aroma e pão com fiambre 1, 6, 7	Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8	Leite simples e pão com queijo 1, 7
<b>Reforço da tarde</b>	Fruta	Pão com manteiga 1, 7	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta

**nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.**

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

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

## EMENTA | (24 a 28 de outubro)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Reforço da manhã</b>	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
<b>Sopa</b>	Creme de coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa agrião (alho francês, cenoura)
<b>Almoço</b>	<b>Hamburguer de aves com puré de batata com salada de alface, cenoura e milho</b> 7	<b>Peixe à brás com salada de alface, tomate e hortelã</b> 3, 4	<b>Jantar de grão e salada de alface, couve roxa e maçã</b> 1	<b>Empadão de peixe gordo</b> (arroz) e salada de alface, tomate e manjeriço 4, 7	<b>Jardineira de vaca e salada de alface, beterraba e cenoura</b>
<b>Sobremesa</b>	Banana	Fruta da época	Maçã Golden*	Banana	Pera*
<b>Lanche</b>	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	Iogurte aroma e pão com fiambre 1, 6, 7	Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8	Leite simples e pão com queijo 1, 7
<b>Reforço da tarde</b>	Fruta	Pão com manteiga 1, 7	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta

**nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.**

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

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rijá; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

## EMENTA | 31 de outubro a 4 de novembro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Reforço da manhã</b>	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12		Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Fruta	Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com coentros (courgette, abóbora)		Caldo verde (alho francês, cenoura)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de espinafres (abóbora, courgette)
<b>Almoço</b>	<b>Salada de feijão frade</b> (batata, cenoura, feijão frade, atum) <b>COM</b> salada de alface, cenoura e milho 4		<b>Filetes de peixe panados com arroz de tomate</b> e salada de alface, couve roxa e maçã 4	<b>Frango com massa e legumes salteados</b> 1	<b>Esparguete de peixe gordo à bolonesa</b> e salada de alface, beterraba e cenoura 1,4
<b>Sobremesa</b>	Banana		Maçã Golden* Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	Banana Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8	Pera* Leite simples e pão com queijo 1, 7
<b>Lanche</b>	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7			Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12	
<b>Reforço da tarde</b>	Fruta		Fruta		Fruta

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos