



Semana de 02 a 06 de Outubro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão branco e couve galega	Sopa de espinafres		Creme de curgete
Prato principal	Omelete no forno	Almôndegas de vitela	Bacalhau desfiado com molho de tomate		Lombinhos de pescada no forno
Prato vegetariano		Almôndegas de feijão preto e lentilhas	Caril de lentilhas		Cogumelos grelhados com bróculo e couve flor
Acompanhamento	Arroz de cenoura	Cuscuz	Arroz de legumes		Batata assada
Salada	Salada de tomate	Salada de alface	Brócolos salteados		Salada de beterraba
Fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
Lanche da tarde	Tisanas várias pão de sementes	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de integral		Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de sementes

As crianças poderão escolher o que pôr no pão: manteiga, ou manteiga de amendoim, ou azeite, ou doce de fruta, ou mel, ou queijo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.



Semana de 09 a 13 de Outubro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve coração	Sopa de feijão vermelho e couve portuguesa	Creme de curgete	Creme de abóbora e cenoura
Prato principal	Omeleta de legumes	Arroz malandro de peixe	Bifinhos de peru	Estufado de atum com molho de tomate	Rancho
Prato vegetariano		Arroz de lentilhas e cenoura	Crocante de grão de bico e ervilhas	Estufado de feijão vermelho, abóbora e couve galega	Rancho de legumes
Acompanhamento	Esparguete	(Arroz)	Cuscuz	Arroz branco	(Massa e grão de bico)
Salada	Salada de beterraba	Salada de tomate	Palitos de cenoura	Salada de alface	Tomatinhos cereja
Fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Tisanas várias pão de sementes	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão integral	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de sementes

As crianças poderão escolher o que pôr no pão: manteiga, ou manteiga de amendoim, ou azeite, ou doce de fruta, ou mel, ou queijo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.



Semana de 16 a 20 de Outubro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve coração	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de couve branca
Prato principal	Ovos escalfados com tomate e feijão branco ³	Jardineira de vitela	Bacalhau desfiado com molho de tomate	Chili de frango	Filete de pescada no forno com crosta de broa ¹
Prato vegetariano		Jardineira de legumes	Caril de lentilhas	Chili de legumes	Assado de grão de bico e legumes com crosta de broa ¹
Acompanhamento	Arroz de cenoura	Esparguete	Arroz de legumes	Cuscuz ¹	Batata assada
Salada	Salada de tomate	-	Brócolos salteados	Cenoura ralada	Salada de alface
Fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Tisanas várias pão de sementes	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão integral	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de sementes

As crianças poderão escolher o que pôr no pão: manteiga, ou manteiga de amendoim, ou azeite, ou doce de fruta, ou mel, ou queijo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.



Semana de 23 a 27 de Outubro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de brócolos	Sopa de alface	Sopa de couve lombarda	Sopa de agrião	Creme de grão com batata doce e couve-flor
Prato principal	Omelete no forno ^{3,7}	Empadão de atum	Strogonoff de peru e cogumelos	Lombinhos de pescada com molho de tomate	Lombo de porco assado
Prato vegetariano		Empadão de lentilhas e beterraba	Strogonoff de cogumelos com feijão preto ⁶	Grão de bico com molho de tomate e legumes	Beringela assada com feijão manteiga
Acompanhamento	Arroz de ervilhas	-	Massa <i>penne</i> ¹	Arroz branco	Batatas assadas
Salada	Tomatinhos cereja	Palitos de pepino	Palitos de cenoura	Salada de alface	Salada de tomate
Fruta	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Tisanas várias pão de sementes	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão integral	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de sementes

As crianças poderão escolher o que pôr no pão: manteiga, ou manteiga de amendoim, ou azeite, ou doce de fruta, ou mel, ou queijo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.



Semana de 30 de Outubro a 03 de Novembro

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de couve lombarda	Creme de abóbora e cenoura		Creme de curgete	Sopa de couve saboia
Prato principal	Ovos mexidos	Bolonhesa de vitela		Bife de frango grelhado	Massada de salmão
Prato vegetariano		Bolonhesa de lentilhas		Grão de bico com molho de beringela e tomate ⁷	Estufado de feijão manteiga com tomate e bróculo
Acompanhamento	Arroz de cenoura	Massa esparguete		Batata assada	Massa
Salada	Tomate cereja	Cenoura ralada		Salada de alface	Salada de tomate
Fruta	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Tisanas várias pão de sementes	logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais		logurte natural ou Bebida vegetal de aveia pão de cereais	Leite ou Bebida vegetal de aveia pão de sementes

As crianças poderão escolher o que pôr no pão: manteiga, ou manteiga de amendoim, ou azeite, ou doce de fruta, ou mel, ou queijo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.