

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1-2	Sopa					Couve flor
	Peixe				FERIADO	
	Carne					Febrinhas grelhadas c/ arroz de manteiga
5-9	Sopa	Alface	Legumes c/ massinhas	Creme de brócolos		Nabiças
	Peixe		Peixe grelhado c/ batatinhas e legumes		FERIADO	
	Carne	Bifinhos de cebolada no tacho c/ laçinhos		Pernas de frango no forno c/ arroz de feijão		Almôndegas c/ ervilhas e puré
12-16	Sopa	Espinafres	Creme de abóbora c/ letrinhas	Ervilhas	Alho Francês	Curgete
	Peixe		Douradinhos c/ arroz de tomate		Peixe cozido c/ legumes batatinhas e ovo	
	Carne	Massa c/ carne picada no forno c/ molho bechamel à moda da cozinheira		Fritada de carne c/ esparguete		Bifinhos panados c/arroz ervilhas
19-23	Sopa	Creme de Espinafres	Couve branca	Cenoura com cuscus	Legumes	Creme de xuxu
	Peixe		Arroz de peixe		Peixe grelhado com batatas e brócolos	
	Carne	Strogonof de peru acompanhado c/ massa		Febrinhas grelhadas com lacinhos		Bifinhos de cebolada c/ arroz de cenoura
26-30		Alho francês	Espinafres	Agrião	Couve portuguesa	Feijão verde
	Peixe		Bacalhau com natas		Peixe cozido com batatas e legumes	
	Carne	Bifinhos c/ champinhons e esparguete		Empadão de carne		Frango no forno c/ arroz de feijão
	Sobr.	Fruta da Época	Gelatina / Pudim / Leite Creme / Gelado	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta
Lanche	1-2 anos	Papa/ Nestum	Iogurte e pão c/ mortandela de peru	Leite e pão c/ manteiga	Cereais c/ leite e pão c/ manteiga	Iogurte e pão c/ doce
Lanche	3-10 anos	Leite e pão c/ fiambre	Iogurte e pão c/ mortandela de peru	Leite e pão c/ chocolate	Cereais c/ leite e pão c/ manteiga	Iogurte e pão com doce ou chouriço

Sempre que necessário será confeccionado uma ementa alternativa de dieta, desde que exista um aviso prévio.

A ementa está sujeita a alterações de última hora

Todos os pratos são confeccionados, tendo em atenção a faixa etária das crianças.

Todas as refeições têm o acompanhamento de salada nomeadamente; alface/ cenoura/ tomate, assim como pão e água.