

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3-7	Sopa	Alface c/ bolinhas	Espinafres		Feijão verde	Juliana
	Peixe		Peixe grelhado c/ batata e legumes	FERIADO	Douradinhos com arros de cenoura e ervilhas	
	Carne	Bifinhos de peru no tacho c/ molho de natas e esparquete				Carne grelhada com massinhas
10-14	Sopa	Espinafres	Legumes	Cenoura com massinhas	Alface	Alho francês
	Peixe		Soflé de peixe		Peixe grelhado c/ batatinhas e legumes	
	Carne	Tagliatelle com fiambre		Panados com arroz de feijão		Hamburguer de vaca c/ fussili
17-21	Sopa	Creme de abóbora	Espinafres	Creme de Ervilhas	Agrião	Brócolos
	Peixe		Bacalhau c/ natas		Peixe grelhado c/ batata e legumes	
	Carne	Arroz a valenciana		Lombo mágico		Cubinhos de carne de vaca com cotovelinhos
24-28	Sopa	Feijão Verde	Alface	Espinafres	Legumes	Creme de cenoura com massinhas
	Peixe		Peixe cozido c/batatas, ovo e brócolos		Filetes com arroz de tomate	
	Carne	Perninhas de frango no forno c/ esparquete		Lasanha		Frango escondido no forno
31	Sopa	Espinafres				
	Peixe					
	Carne	Costeletinhas grelhadas com arroz tricolor				
	Sobr.	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina / Pudim / Leite Creme / Gelado	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 c/ doce ou chourição

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.