

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1-2	Sopa				Feijão Verde	Canjinha
	Peixe				Peixe grelhado com batatinhas cozidas	
	Carne					Perninhas de frango no forno c/ esparguete
5-9	Sopa	Espinafres	Cenoura	Alho francês	Agrião	Legumes
	Peixe		Peixe cozido c/ batatinhas e legumes		Bacalhau com natas	
	Carne	Almôndegas de vaca c/ fussili		Carne grelhada c/ arroz de manteiga		Taglietele c/ fiambre
12-16	Sopa	Feijão catarino c/ couve	Abóbora	Alface	Hortaliça	Creme de ervilhas
	Peixe		Arroz de peixe		Peixe a espanhola	
	Carne	Lombo mágico c/ esparguete		Carne vaca estufada c/ legumes e fussili		Bifinhos panados com arroz de ervilhas
19-23	Sopa	Espinafres	Alho francês	Brocolos	Cenoura	Curgete
	Peixe		Peixe cozido c/ bat. legumes e		Atum no buraco	
	Carne	Empadão de carne		Arroz de Pato		Esparguete a Bolonhesa
26-30	Sopa	Feijão catarino com couve	legumes	Couve Flor	Agrião	Abóbora
	Peixe		Filetes com arroz de tomate		Peixe grelhado com batatinhas	
	Carne	Pedacinhos de carne com curvas		Bifinhos de cebolada no tacho		Perú à Brás
	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 com manteiga	Iogurte e pão c/ chourição ou doce

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.