



EMENTA ALMOÇO (31-05-2021 a 04-06-2021)

31 de MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão vermelho e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,1}
Prato geral	Arroz de atum com ervilhas e curgete ⁴
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, curgete e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

01 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Frango assado com batata aos cubos e salada de cenoura raspada ^{5,6}
Prato vegetariano	Tofu assado com batata aos cubos e salada de cenoura raspada ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelado ⁷

02 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Tofu assado com batata aos cubos e salada de cenoura raspada ^{1,5,6}
Prato geral	Lombos de pescada com molho de tomate e salsa, arroz branco e feijão-verde salteado ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão e salsa com molho de tomate, arroz branco e cenoura raspada ¹
Sobremesa	Fruta da época

03 de JUNHO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

04 de JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de curgete e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Carne picada estufada com pimento vermelho, alho francês e massa cotovelinhos gratinada (com queijo) ^{1,3,7}
Prato vegetariano	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho francês e massa cotovelinhos gratinada ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (07-06-2021 a 11-06-2021)

07 de JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Calamares no forno no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,7,9,14}
Prato vegetariano	Pastéis de grão com arroz de tomate e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

08 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos no forno e hortaliça salteada ^{5,6}
Prato vegetariano	Rojõezinhos de soja com batata aos cubos no forno e hortaliça salteada ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

09 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de ervilhas e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Lombinhos de salmão com tomilho no forno, arroz branco e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Estufado de feijão vermelho com vegetais (feijão-verde, alho-francês e couve-flor) e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

10 de JUNHO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

11 de JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massa de frango (frango, macarrão, grão e couve) ^{1,3}
Prato vegetariano	Massa vegetariana (grão, macarrão, couve e pimento) ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (14-06-2021 a 18-06-2021)

14 de JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,3,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão com esparguete e brócolos salteados ¹
Sobremesa	Fruta da época

15 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão branco e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Creme de feijão branco e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, feijão verde e pimento vermelho
Sobremesa	Fruta da época ou mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}

16 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massa à lavrador (carne de porco, massa cotovelinhos, feijão vermelho, cenoura e couve) ^{1,3}
Prato vegetariano	Massa vegetariana (feijão vermelho, massa cotovelinhos, cenoura e couve) ¹
Sobremesa	Fruta da época

17 de JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de grão e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Arroz de cavala e couve branca com salada de tomate ^{4,6}
Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos e nabiça) com arroz branco e salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

18 de JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de curgete e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Cubinhos de frango estufados com cogumelos e massa fusilli e salada de alface e beterraba ^{1,3}
Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, espinafres, massa fusilli e salada de alface e beterraba ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (21-06-2021 a 25-06-2021)

21 de JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum com esparguete e feijão verde ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e feijão verde ^{1,3,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

22 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Arroz de aves gratinado (com queijo) e hortaliça salteada ⁷
Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com arroz e hortaliça salteada ^{1,6,11}
Sobremesa	Fruta da época

23 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos com massa fusilli e cenoura raspada ^{1,3,5,6}
Prato vegetariano	Tofu mexido com cogumelos, massa fusilli e cenoura raspada ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

24 de JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Coxas de frango assada com arroz de ervilhas e salada de tomate
Prato vegetariano	Legumes assados (abóbora, curgete e couve flor) com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

25 de JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de lentilhas e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Salmão lascado salteado com massa, brócolos, azeitonas, molho tomate e ervas aromáticas ^{1,3,4}
Prato vegetariano	Massa com molho de tomate e ervas aromáticas, brócolos, azeitonas e feijão branco ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (28-06-2021 a 02-07-2021)

28 de JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Empadão de carne e couve branca com feijão-verde salteado ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato vegetariano	Empadão vegetariano (puré de batata com estufado de lentilhas, feijão-verde, cogumelos e pimento vermelho) ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

29 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de grão e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Arroz de feijão com nabiças e curgete e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

30 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Tirinhas de peru salteadas com brócolos, azeitonas e esparguete ^{1,3}
Prato vegetariano	Esparguete salteado com brócolos e cenoura, ervilhas e azeitonas ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

01 de JULHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Migas de bacalhau gratinado com molho branco (bacalhau, batata aos cubos, alho-francês e molho branco) com salada de alface e cebola ^{1,4,5,6,7,9,10,11}
Prato vegetariano	Tofu gratinado com "natas" (tofu, batata aos cubos, alho-francês e "natas" vegetais) com salada de alface e cebola ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

02 de JULHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de açafreão e hortaliça salteada
Prato vegetariano	Estufado de grão, brócolos, couve-flor e cenoura com arroz de açafreão
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (05-07-2021 a 09-07-2021)

05 de JULHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de lentilhas e tomate ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz e feijão verde salteado ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Tirinhas de tofu no forno com arroz e feijão verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

06 de JULHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Peito de frango estufado com cogumelos, alho francês e esparguete ^{1,3}
Prato vegetariano	Esparguete com cogumelos, alho francês e feijão frade ¹
Sobremesa	Fruta da época

07 de JULHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão catarino e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba ⁴
Prato vegetariano	Feijoada (feijão preto, cenoura, cogumelos e couve branca) com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

08 de JULHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, ervilhas e cenoura)
Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, alho francês, tomate com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

09 de JULHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum com massa fusilli com cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate e massa fusilli e cenoura raspada ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.