



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 02 a 06 de Julho 2018

Segunda 02/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Pão com Creme Vegetal
	Lanche – 9.50h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Integrais
	Almoço	Sopa: Creme de Cenoura e Grão (batata, couve flor, cenoura, cebola, grão)
		Prato: Carne de Porco Estufada com Massa Esparguete
		Legumes: Salada de Alface e Cenoura
		Sobremesa: Nectarina
		Ligeira: Costeleta Grelhada com Massa Esparguete e Legumes
Terça 03/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria Rosa e Verde: Leite Simples + Bolachas Maria
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Pão com Fiambre
	Almoço	Sopa: Feijão Verde (batata, curgete, abóbora, cebola, feijão verde)
		Prato: Pataniscas de Pescada com Arroz de Legumes
		Legumes: Tomate e Pepino
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Prato Geral
Quarta 04/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Tostas
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Couve Lombarda (batata, cenoura, couve flor, couve lombarda)
		Prato: Perú Assado com Puré
		Legumes: Salada de Alface e Milho
		Sobremesa: Abacaxi
		Ligeira: Peito de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada de Alface
Quinta 05/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Pão com Queijo Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Queijo
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Mini Biscoitos de Azeite
	Almoço	Sopa: Brócolos (batata, abóbora, curgete, alho francês, brócolos)
		Prato: Peixe Espada Grelhado com Migas (Broa, Feijão Frade, Couve Portuguesa)
		Legumes: Salada de Tomate e Alface
		Sobremesa: Arco-íris: Pêssego Rosa e Verde: Pudim
		Ligeira: Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida e Legumes
Sexta 06/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Integrais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Pão com Creme Vegetal
	Almoço	Sopa: Feijão Branco com Couve Coração (Batata, cenoura, couve flor, feijão branco, couve coração)
		Prato: Coelho no Forno com Massa Espiral
		Legumes: Legumes Salteados (couve coração, cenoura, milho, pimento)
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Coelho Grelhado com Massa Espiral e Legumes Cozidos
Sexta 06/07	Lanche 15.30h	Arco-íris: Papa Nutribén Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria
	Lanche 18.15h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Marmelada

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 09 a 13 de Julho 2018

Segunda 09/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Integrais Rosa e Verde: Leite Simples + Bolachas Integrais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris: Bolachas Maria Rosa e Verde: Copo de Iogurte Líquido
	Almoço	Sopa: Caldo Verde (batata, curgete, cenoura, cebola, couve portuguesa)
		Prato: Vitela Estufada com Arroz Branco
		Legumes: Salada de Alface e Beterraba
		Sobremesa: Pêssego
		Ligeira: Bife de Vitela Grelhado com Arroz Branco e Legumes
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Puré de Maçã + Pão Simples Rosa e Verde: Maçã + Pão com Fiambre
Lanche 18.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria	
Terça 10/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Pão com Queijo
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Tostas
	Almoço	Sopa: Creme de Abóbora (batata, couve flor, abóbora, alho francês)
		Prato: Maruca com Batata Cozida
		Legumes: Feijão Verde e Cenoura
		Sobremesa: Morangos
		Ligeira: Prato Geral
	Lanche 15.30h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Aromas Sólido + Bolachas Integrais
Lanche 18.15h	Arco-íris: Papa Cerelac Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Doce de Morango	
Quarta 11/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Torrada Rosa e Verde: Leite Simples + Bolachas Torrada
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Pão com Fiambre
	Almoço	Sopa: Feijão Verde (batata, couve flor, cenoura, cebola, feijão verde)
		Prato: Almondégas Estufadas com Massa Esparguete
		Legumes: Salada de Tomate e Pepino
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Hambúrguer Grelhado com Massa Esparguete
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Leite Simples + Pão Simples Rosa e Verde: Melancia + Pão com Marmelada
Lanche 18.15h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Tostas Rosa e Verde: Iogurte Líquido + Tostas	
Quinta 12/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Pão Com Creme Vegetal
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Feijão Catarino + Couve Coração (batata, curgete, abóbora, feijão catarino, couve coração)
		Prato: Lombo de Pescada no Forno com Legumes e Arroz de Tomate
		Legumes: Incluídos no Prato
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Prato Geral
	Lanche 15h e 16.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Mini Biscoitos de Azeite
Lanche 18.15h	Arco-íris: Papa Nutribén Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Queijo	
Sexta 13/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Tostas Rosa e Verde: Leite Simples + Tostas
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Integrais
	Almoço	Sopa: Alho Francês (batata, couve flor, cenoura, alho francês)
		Prato: Frango Estufado com Puré
		Legumes: Salada de Alface, Pepino e Beterraba
		Sobremesa: Nectarina
		Ligeira: Peito de Frango Grelhado com Puré e Legumes
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Leite Simples + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Creme Vegetal
Lanche 18.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Banana + Bolachas Torradas	

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoados e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfatos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 16 a 20 de Julho 2018

Segunda 16/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: logurte Sólido Aromas + Pão com Queijo
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Tostas
	Almoço	Sopa: Espinafres (batata, couve flor, abóbora, cebola, espinafres)
		Prato: Salada Russa com Atum e Ovo
		Legumes: Salada de Tomate e Milho
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Salada Russa com Pescada e Ovo
Terça 17/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: logurte Sólido Aromas + Bolachas Maria Rosa e Verde: Leite Simples + Bolachas Maria
	Lanche – 9.15h	Arco-íris: Pão Simples Rosa e Verde: Pão com Fiambre
	Almoço	Sopa: Grão com Repolho (batata, curgete, cenoura, repolho, grão)
		Prato: Perú Primavera com Massa Fusilli
		Legumes: Legumes Salteado (repolho em juliana, cenoura, cebola, pimento)
		Sobremesa: Abacaxi
		Ligeira: Perú Grelhado com Massa Fusilli e Legumes
Quarta 18/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: logurte Sólido Aromas + Pão com Creme Vegetal
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Mini Biscoitos de Azeite
	Almoço	Sopa: Creme de Ervilha (batata, abóbora, nabo, cebola, ervilha)
		Prato: Perca no Forno com Arroz de Cenoura
		Legumes: Salada de Alface e Couve Roxa
		Sobremesa: Arco-íris: Puré de Pera Rosa e Verde: Pudim
		Ligeira: Prato Geral
Quinta 19/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris: logurte Sólido Aromas + Bolachas Integrais Rosa e Verde: Leite Simples + Bolachas Integrais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Tostas
	Almoço	Sopa: Macedónia (batata, cenoura, couve-flor, macedónia)
		Prato: Bifanas de Cebolada com Massa Laços
		Legumes: Cenoura e couve de Broxelas
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Bifana Grelhada com Massa Laços e Legumes
Sexta 20/07	*P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: logurte Sólido Aromas + Tostas
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Pão com Queijo
	Almoço	Sopa: Sopa de Peixe (Pescada e Delicias do Mar)
		Prato: Filetes de Pescada com Broa no Forno e Batata Assada
		Legumes: Salada de Alface e Tomate
		Sobremesa: Pêssego
		Ligeira: Prato Geral
Sexta 20/07	Lanche 15.30h	Arco-íris: Papa Cerelac Rosa e Verde: logurte Sólido + Bolachas Maria
	Lanche 18.15h	Arco-íris: logurte Sólido + Bolachas Maria Rosa e Verde: Leite Simples + Cereais

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 23 a 27 de Julho 2018

Segunda 23/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Mini Biscoitos de Azeite Rosa e Verde: Leite Simples + Cereais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris: Bolachas Integrais Rosa e Verde: Iogurte Líquido
	Almoço	Sopa: Creme de Abóbora (batata, couve flor, abóbora, cebola, couve coração)
		Prato: Coelho Estufada com Massa Esparguete
		Legumes: Ervilhas e Cenoura
		Sobremesa: Abacaxi
		Ligeira: Coelho Grelhado com Massa e Cenoura cozida
Terça 24/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Pão com Queijo
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Mini Biscoitos de Azeite
	Almoço	Sopa: Brócolos (batata, abóbora, curgete, cebola, brócolos)
		Prato: Meia Desfeita de Bacalhau com Grão e Batata Cozida
		Legumes: Feijão Verde
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Prato Geral
Quarta 25/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Tostas Rosa e Verde: Leite Simples + Tostas
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Integrais
	Almoço	Sopa: Canja
		Prato: Frango Desfiado com Legumes (Estufado) com Arroz Branco
		Legumes: Salada de Alface e Cebola
		Sobremesa: Nectarina
		Ligeira: Prato Geral
Quinta 26/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido + Bolachas Integrais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Maria
	Almoço	Sopa: Feijão Verde (batata, couve flor, cenoura, cebola, feijão verde)
		Prato: Red-Fish no Forno com Batata a Murro
		Legumes: Macedónia
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Prato Geral
Sexta 27/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Creme Vegetal
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Torradas
	Almoço	Sopa: Feijão Catarino com Couve Coração (batata, curgete, cenoura, feijão catarino, couve coração)
		Prato: Lombo de Porco com Arroz de Cenoura
		Legumes: Salada de Tomate e Pepino
		Sobremesa: Pêssego
		Ligeira: Prato Geral
Sexta 27/07	Lanche 15.30h	Arco-íris: Papa Cerelac Rosa e Verde: Melancia + Pão com Queijo
	Lanche 18.15h	Arco-íris: Melancia + Pão Simples Rosa e Verde: Iogurte Líquido + Pão com Fiambre

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoados e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfatos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 30 Julho a 03 de Agosto 2018

Segunda 30/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Tostas
	Almoço	Sopa: Juliana (batata, couve flor, abóbora, cenoura, ervilhas, feijão verde)
		Prato: Tortilha de Batata com Fiambre e Cogumelos
		Legumes: Legumes Salteados (alho francês, cenoura, pimento, couve coração)
		Sobremesa: Melancia
		Ligeira: Salada Russa com Pescada
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Leite Simples + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Queijo
Lanche 18.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Melão + Bolachas Torradas	
Terça 31/07	P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Creme Vegetal
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Torrada
	Almoço	Sopa: Creme de Cenoura (batata, curgete, cenoura, cebola, alho francês)
		Prato: Massada de Peixe (Pescada e Delicias do Mar)
		Legumes: Salada de Alface e Beterraba
		Sobremesa: Abacaxi Grelhado
		Ligeira: Pescada Cozida com Massa e Legumes
	Lanche 15.30h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Integrais
Lanche 18.15h	Arco-íris: Melancia + Bolachas Integrais Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Fiambre	
Quarta 01/08	P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Tostas
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Mini Biscoitos de Azeite
	Almoço	Sopa: Espinafres (batata, couve flor, abóbora, cebola, espinafres)
		Prato: Tirinhas de Perú com Legumes e Arroz Primavera
		Legumes: Salada de Tomate e Pepino
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Prato Geral
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Bolachas Maria Rosa e Verde: Abacaxi + Pão com Creme Vegetal
Lanche 18.15h	Arco-íris: Abacaxi + Pão Simples Rosa e Verde: Iogurte Líquido + Bolachas Maria	
Quinta 02/08	P. Almoço – 8h	Arco-íris: Iogurte Sólido + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Queijo
	Lanche – 9.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Bolachas Integrais
	Almoço	Sopa: Ervilhas (batata, couve flor, cenoura, cebola, ervilhas, couve coração)
		Prato: Pescada Gratinada com Puré
		Legumes: Salada de Alface, Milho e Cenoura
		Sobremesa: Pêssego
		Ligeira: Pescada Cozida com Batata e Legumes
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Banana + Pão Simples Rosa e Verde: Banana + Pão com Doce de Morango
Lanche 18.15h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Tostas	
Sexta 03/08	P. Almoço – 8h	Arco-íris, Rosa e Verde: Iogurte Sólido + Bolachas Integrais
	Lanche – 9.15h	Arco-íris: Pão Simples Rosa e Verde: Pão com Fiambre
	Almoço	Sopa: Brócolos (batata, curgete, cenoura, brócolos)
		Prato: Vitela Estufada com Massa Fusilli
		Legumes: Juliana de Couve Coração e Cenoura
		Sobremesa: Morangos
		Ligeira: Prato Geral
	Lanche 15.30h	Arco-íris: Leite Simples + Pão com Lombo Fumado Rosa e Verde: Iogurte Sólido Aromas + Tostas
	Lanche 18.15h	Arco-íris: Iogurte Sólido Aromas + Tostas Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Lombo Fumado

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten,2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendoados e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mustarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfatos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N