



Ementa Geral

Sala: Arco-íris, Rosa e Verde
Semana de 01 a 05 de outubro de 2018

Segunda 01/10	P. Almoço – 8h	Leite simples + granola/muesli
	Lanche – 9.30h	2 bolachas maria
	Almoço	Sopa: Espinafres (batata, abóbora, couve flor, cebola, espinafres)
		Prato: Pá de porco estufada com massa esparguete
		Legumes: Salada de alface e cenoura
		Sobremesa: Melão
		Ligeira: Bife de peru grelhado com arroz e legumes cozidos
Lanche 15.30h	Arco-íris: Leite Simples + Pão Simples Rosa e Verde: Leite Simples + Pão com Marmelada	
Lanche 18.15h	½ maçã + 3 bolachas integrais	
Terça 02/10	P. Almoço – 8h	logurte sólido aromas + 4 bolachas maria
	Lanche – 9.30h	Arco-íris: ½ pão simples Rosa e Verde: ½ pão com queijo
	Almoço	Sopa: Feijão verde (Batata, couve flor, cenoura, curgete, feijão verde)
		Prato: Empadão de peixe (pescada)
		Legumes: Brócolos
		Sobremesa: Maçã
		Ligeira: Prato geral
Lanche 15.30h	Arco-íris: logurte sólido aromas + Pão simples Rosa e Verde: logurte sólido aromas + 1 pão com creme vegetal	
Lanche 18.15h	Uvas + 3 tostas	
Quarta 03/10	P. Almoço – 8h	Leite simples + bolacha integral
	Lanche – 9.30h	Arco-íris: ½ pão simples Rosa e Verde: ½ pão com doce de morango
	Almoço	Sopa: Canja
		Prato: Coelho grelhado com massa macarronete
		Legumes: Feijão Verde
		Sobremesa: Ameixa vermelha
		Ligeira: Prato geral
Lanche 15.30h	Arco-íris: Papa de batata doce e maçã Rosa e Verde: Leite simples + pão com fiambre	
Lanche 18.15h	½ banana + 3 biscoitos de azeite	
Quinta 04/10	P. Almoço – 8h	logurte sólido aromas + 4 bolachas maria
	Lanche – 9.30h	2 biscoitos de azeite
	Almoço	Sopa: Feijão Catarino (batata, cenoura, couve flor, cebola, feijão catarino, couve coração)
		Prato: Arroz de peixe (abrótea)
		Legumes: Salada de alface e tomate
		Sobremesa: Maçã assada
		Ligeira: Arroz de peixe (abrótea)
Lanche 15.30h	Arco-íris: logurte natural e puré de maçã Rosa e Verde: logurte líquido + pão com queijo	
Lanche 18.15h	½ pera + 3 tostas integrais	
Sexta 05/10	P. Almoço – 8h	FERIADO
	Lanche – 9.30h	
	Almoço	
	Lanche 15.30h	
	Lanche 18.15h	

* 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.Amendins 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 27 a 31 de Agosto 2018

* 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.Amendãos 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 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