



Semana 15			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			6-abr	7-abr	8-abr	9-abr	10-abr
Lanche da manhã			Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural
Almoço	Sopa	Sala 1	Legumes com carne	Legumes peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes peixe ou carne	Legumes com carne
		Sala 2 e 3	Espinafres	Sopa de legumes	Legumes com feijão	Creme de lentilhas com repolho	Juliana
	Prato	Sala 1	Feriado	Bifes de frango estufados com massa espiral (1,3)	Pescada com todos (3,4)	Peru estufado com batata cozida	Perca assada com arroz primavera (4)
		Sala 2 e 3		Bifes de frango de cebolada com massa espiral (1,3)			
		Sala 1	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sala 2 e 3	Legumes cozidos	Salada mista	Legumes cozidos	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Sala 1	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	
	Sala 1 e 2		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		
	Sala 2 e 3	logurte + Pão com manteiga (1,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)	logurte + Pão com fiambre (1,7)	Leite + Pão com doce/marmelada (1,6,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

Nutricionista Tânia da Costa Santos | C.P. 5711N

Tânia da Costa Santos



Semana 16			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			13-abr	14-abr	15-abr	16-abr	17-abr
Lanche da manhã			Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural
Almoço	Sopa	Sala 1	Legumes com peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne
		Sala 2 e 3	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes
	Prato	Sala 1	Coelho estufado com massa (1,3)	Dourada grelhada com batata cozida (4)	Entrecosto estufado com arroz branco	Solha assada com batata cozida (4)	Carne picada de frango estufada com massa (1,3)
		Sala 2 e 3	Rancho à Portuguesa (sem chouriça)		Arroz de entrecosto com feijão vermelho	Solha assada com migas (broa, couve e feijão vermelho) e batata cozida (1,4,6,7,8,11)	Macarrão de carne picada com cenoura (1,3,7)
		Sala 1	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sala 2 e 3	-	Legumes cozidos	Salada mista	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche da tarde	Sala 1	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glúten (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glúten (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)
Sala 1 e 2		Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)		Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)			
Sala 2 e 3		logurte + Pão com manteiga (1,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)	logurte + Pão com fiambre (1,7)	Leite + Pão com doce/marmelada (1,6,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

Nutricionista Tânia da Costa Santos | C.P. 5711N

Tânia da Costa Santos



Semana 17			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			20-abr	21-abr	22-abr	23-abr	24-abr
Lanche da manhã			Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural
Almoço	Sopa	Sala 1	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne	Legumes com peru
		Sala 2 e 3	Feijão-verde	Abóbora com grão	Repolho	Creme de feijão com couve-flor	Caldo-verde
	Prato	Sala 1	Filetes de pescada assados com salada russa (4)	Frango assado com limão e massa espiral (1,3)	Solha assada com feijão-frade e batata cozida (4)	Entrecosto estufado com arroz branco	Perca assada com puré (4,7)
		Sala 2 e 3				Favas estouradas cm entrecosto e arroz branco (sem chouriça)	
		Sala 1	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos
	Sala 2 e 3	Salada mista	Salada mista	Hortícolas cozidos	Salada mista	Salada mista	
	Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Sala 1	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	
	Sala 1 e 2		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		
	Sala 2 e 3	logurte + Pão com manteiga (1,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)	logurte + Pão com fiambre (1,7)	Leite + Pão com doce/marmelada (1,6,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos

Nutricionista Tânia da Costa Santos | C.P. 5711N

Tânia da Costa Santos



Semana 18			Segunda-feira 27-abr	Terça-feira 28-abr	Quarta-feira 29-abr	Quinta-feira 30-abr	Sexta-feira 1-mai
Lanche da manhã			Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural	logurte (7)	Fruta passada ou ao natural
Almoço	Sopa	Sala 1	Legumes com peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne	Legumes com carne	Legumes com peixe ou carne
		Sala 2 e 3	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Couve-flor	Creme de cenoura	Horta
	Prato	Sala 1	Carne estufada com lentilhas e arroz branco	Peixe-vermelho assado com batata cozida (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Atum com massa espiral (4)	Feriado
		Sala 2 e 3					
		Sala 1	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	
	Sala 2 e 3	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche da tarde	Sala 1	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	Papa de cereais com ou sem glutén (água ou leite) (1,6,7)	Papa de fruta (7)	
	Sala 1 e 2		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		Papa de cereais com glutén (leite) (1,6,7)		
	Sala 2 e 3	logurte + Pão com manteiga (1,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)	logurte + Pão com fiambre (1,7)	Leite + Pão com doce/marmelada (1,6,7)		logurte + Pão com queijo (1,7)

Alergénios: 1-Glúten 2-Crustáceos 3-Ovos 4-Peixes 5-Amendoins 6-Soja 7-Leite 8-Frutos de casca rija 9-Aipo 10-Mostarda 11-Sementes de sésamo 12-Óxido de enxofre/Sulfitos 13-Tremoço 14-Moluscos