



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+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Espinafres	Legumes com feijão	Juliana	Creme de lentilhas com repolho	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Feriado	Bifes de frango de cebolada com massa espiral (1,3)	Pescada com todos (3,4)	Carne de porco à Portuguesa	Ovos mexidos com arroz primavera (3)
			Hamburgueres vegetarianos com massa espiral (1,3)	Ovo com todos (3)	Soja à alentajana (6)	Ovos mexidos com cogumelos e salsa e batata cozida com a pele (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		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,7)	logurte + Pão com doce (1,6,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)

Vegetariana

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+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Primavera	Brócolos	Camponesa	Creme de legumes	Macedónia de legumes
	Prato	Rancho à portuguesa (1,3,9,10,11,12)	Tilápia grelhada com batata com a pele ao alho (4)	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)
		Rancho de tofu à portuguesa (1,3,6)	Seitan grelhado com batata com a pele ao alho (6)	Cogumelos salteados com legumes e feijão vermelho e arroz branco	Omelete com migas (broa, couve e feijão-vermelho) (1,3,4,6,7,8,11)	Macarrão de soja fina com cenoura (1,3,6)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,7)	logurte + Pão com doce (1,6,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)	

Vegetariana

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+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	
Almoço	Sopa	Feijão-verde	Abóbora com grão	Repolho	Creme de feijão com couve-flor	Caldo-verde (9,10,11,12)	
	Prato	Filetes de pescada assados com salada russa (4)	Frango assado com limão e massa espiral (1,3)	Solha frita com feijão-frade e batata cozida (4)	Favas estouradas com entrecosto e arroz branco (9,10,11,12)	Perca assada com puré (4,7)	
		Salada de quinoa (1,6,7,8,11)	Curgete recheada com lentilhas e legumes gratinados e massa espiral (1,3,7)	Pataniscas de legumes com feijão-frade e batata cozida (1,3)	Salada de favas com queijo (7)	Ovos escalfados com ervilhas e puré (3,7)	Vegetariana
		Salada mista	Salada mista	Hortícolas cozidos	Salada mista	Salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche da tarde		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,7)	logurte + Pão com doce (1,6,7)	Leite + 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	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		27-abr	28-abr	29-abr	30-abr	1-mai
Lanche da manhã		Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)	Fruta+ Cereais (1,8)	Fruta+ Bolacha maria (1,6,7,11,12)
Almoço	Sopa	Grão e repolho	Abóbora e espinafres	Couve-flor	Creme de cenoura	Horta
	Prato	Carne estufada com lentilhas e arroz branco	Peixe-vermelho assado com batata cozida (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Lasanha de atum (1,3,4,7)	Feriado
		Soja estufada com lentilhas e arroz branco (6)	Salada de grão-de-bico com coucous com queijo (7)	Caril de legumes com feijão-branco com arroz de ervilhas	Lasanha de soja (1,3,6)	
		Salada mista	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		Leite + Pão com manteiga (1,7)	logurte + Pão com queijo (1,7)	Leite + Pão com fiambre (1,7)	logurte + Pão com doce (1,6,7)	Leite + Pão com queijo (1,7)

Vegetariana

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