

**Semana de 29 Maio 2 Junho 2023**

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			JJ/EB1	2º e 3º C	
	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
2ª FEIRA	Prato	Rolo de carne com massa espiral			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Lasanha de legumes			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
	Sopa	Macedónia			Pão de leite com fiambre
3ª FEIRA	Prato	Paloco à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
	Sopa	Creme de legumes			Pão com queijo
4ª FEIRA	Prato	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz) (CRIANÇAS ESPARGEUTE A BOLONHESA )			Pão com manteiga
	Vegetariano	Chili de soja, com feijão branco, cenoura e lombardo			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
	Sopa				Bolo caseiro (fatia)
5ª FEIRA	Vegetariano	<b>Hambúrguer no pão</b>			Pão com manteiga
	Vegetariano	<b>dia mundial da criança</b>			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
	Sopa	Grão com feijão verde			Pão (forno lenha) com manteiga
6ª FEIRA	Prato	Empadão de frango			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com esparguete e salada de tomate			
	Sobremesa	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- \*Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- \*Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- \*A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 5 a 9 Junho 2023**

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
				2º e 3º C	
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Lasanha de atum e salada			Pão (forno lenha) com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Feijão com nabiças			Pão de leite com fiambre
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne assada com arroz e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina/Fruta			
	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora			Pão com queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Peixe assado no forna ,batata e legumes cozidos			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e cenoura ripada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
5ª FEIRA	<b>FERIADO</b>				
	<i>Sopa</i>	Agrião			Pão (forno lenha) com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Peixe frito com arroz de feijão			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Estufado de cogumelos com arroz de legumes			
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- \*Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- \*Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- \*A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 12 a 16 Junho de 2023**

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	2º e 3º C		LANCHE
			JI/EB1		
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor			Pão de leite com fiambre
	Prato	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura			Pão com queijo
	Prato	Chili com arroz branco e salado			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Saloia			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Perna de peru assada com massa laços			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz e salada			
	Sobremesa	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- ★Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- ★Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- ★A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 19 a 23 Junho 2023**
**Semana 4**

DIA	PRATO	EMENTA	2º e 3º C		LANCHE
			J1/EB1		
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Massada de peixe com coentros			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor e queijo com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com espinafres			Pão de leite com fiambre
	Prato	Febras de porco a portuguesa com arroz e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Juliana			Pão com Queijo
	Prato	Bacalhau com natas			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de tofú com arroz e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Rancho á portuguesa			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura			logurte aromas
	Sobremesa	Pudim /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Crema de legumes			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Arroz de atum e salada			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo)			
	Sobremesa	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- \*Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- \*Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- \*A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

**Semana de 26 a 30 Junho 2023**

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	2º e 3º C		LANCHE
			J1/EB1		
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão de leite com fiambre
	Prato	Salada de peixe com ovo ralado e legumes			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês			Pão com queijo
	Prato	Frango assado com arroz a batata frita			Pão com manteiga
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Peixe assado com pimentos e batata assada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tortilha de legumes			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Arroz a valenciana			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Empadão de soja com cenoura ripada			
	Sobremesa	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- \*Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- \*Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- \*A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijia, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**