

**Ementa de 19 de outubro a 23 de outubro de 2020**

<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Juliana de legumes</b>
	<b>Prato</b>	<b>Bolonhesa de atum com esparguete e salada</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Perca grelhada com batata e cenoura</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Macedónia de legumes com grão de bico</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Perca grelhada com batata e cenoura</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Perca grelhada com batata e cenoura</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga e leite com ou sem chocolate</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>
	<b>Prato</b>	<b>Arroz à Valenciana</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Picadinho de carne com arroz branco e salada</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e cebola)</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Picadinho de carne novilho com arroz branco</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Picadinho de carne novilho com arroz branco</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta ou doce</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com fiambre, iogurte com ou sem sabores</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Nabiças</b>
	<b>Prato</b>	<b>Pescada de cebolada com batata cozida</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Massinha com cogumelos e brócolos</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Pescada cozida com batata e cenoura</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Peixe cozido com batata e cenoura</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga e leite com ou sem chocolate</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme de cenoura</b>
	<b>Prato</b>	<b>Rancho</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Bife de frango grelhado com massa</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Empadão de legumes</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Borrego cozido com arroz</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Bife de frango grelhado com massa</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta ou doce</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com queijo e iogurte com ou sem sabores</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Agrião</b>
	<b>Prato</b>	<b>Tortilha de legumes com arroz de ervilhas</b>
	<b>Dieta</b>	<b>Peixe grelhado com batata e cenoura</b>
	<b>Vegetariana</b>	<b>Tofu mexido com cenoura, feijão verde e arroz</b>
	<b>Bebés</b>	<b>Bife de peru grelhado com arroz branco</b>
	<b>Crianças 1/2 e 2 anos</b>	<b>Peixe grelhado com batata e cenoura</b>
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta</b>
	<b>Lanche</b>	<b>Pão com manteiga leite ou sumo</b>

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Salientamos que por razões de ordem imprevista as ementas poderão sofrer alterações.