

A Nossa Ementa



1ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia
		Arroz de atum com cenoura e espinafres Fruta da época
Lanche	logurte de aromas Pão com manteiga ou queijo	

3ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia
		Perna de peru estufada com massa e salada Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada Pão com manteiga ou fiambre	

4ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia
		Douradinhos no forno com arroz de feijão e salada Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga ou queijo	

5ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia
		Empadão de carne/soja com salada Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada Pão com manteiga ou fiambre	

6ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia
		Rancho magro Fruta da época
Lanche	Leite simples ou chá Pão com manteiga ou queijo	

INFORMAÇÃO – Regulamento (EU) n.º1169/2011, de 25 de Outubro)

Alertamos para o grupo de alimentos com alergénios:

- Cereais com glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Frutos de casca rija (nozes, amêndoas, avelãs), Soja, Leite.