

	06/11 a 10/11	13/11 a 17/11	20/11 a 24/11	27/11 a 01/12	4/12 a 8/12
2ª F E I R A	A: Sopa de Brócolos Arroz de carne c/ Salada Fruta L: Bolo c/ sumo	A: Sopa de feijão verde Ovo mexido c/ salsicha com arroz e salada Fruta L: Leite c/ cereais	A: Canja Rolo de carne c/ esparguete e salada Fruta L: Pão c/ manteiga e leite	A: Sopa de alho-francês Empadão de carne c/ salada Fruta L: Pão c/ manteiga e iogurte	A: Creme de legumes Croquetes c/ arroz de tomate e salada Fruta L: Bolacha Maria e leite
3ª F E I R A	A: Creme de cenoura Massada de peixe c/ salada Gelatina L: Pão c/ queijo ou fiambre e iogurte	A: Sopa juliana Perca assada c/ arroz e salada Gelatina L: Salada de fruta e iogurte	A: Sopa de lombardo Filetes c/ arroz primavera Pudim L: Pão c/ marmelada e leite	A: Sopa de espinafres Douradinhos c/ arroz de ervilha e salada Gelatina L: Pão c/ fiambre e leite c/ chocolate	A: Sopa de agrião Salada de atum c/ feijão frade Leite creme L: Pão c/ fiambre e leite
4ª F E I R A	A: Canja Frango-à-Brás c/ salada Fruta L: Pão c/ manteiga e leite	A: Sopa de espinafres Bolonesa c/ salada Fruta L: Salada de fruta e iogurte	A: Creme de abóbora Frango assado c/ fusili e salada Fruta L: Pão c/ fiambre e leite c/ chocolate	A: Canja Bifinhos c/ macarrão e salada Fruta L: Pão c/ fiambre e leite	A: Caldo verde Almondégas c/ macarrão e salada Fruta L: Bolo de iogurte c/ sumo
5ª F E I R A	A: Creme de legumes Salada de atum c/ grão Gelatina L: Pão c/ manteiga e leite	A: Creme de cenoura Calamares c/ arroz de tomate e salada Gelatina L: Pão c/ queijo ou fiambre e leite	A: Caldo verde Peixe a Gomes de Sá Gelatina L: Pão de leite c/ iogurte	A: Sopa de legumes Guisado de peixe c/ arroz e salada Pudim L: Pão c/ manteiga e leite	A: Canja Massada de peixe c/ salada Gelatina L: Pão c/ manteiga e iogurte
6ª F E I R A	A: Creme de abóbora Bifinhos de peru c/ massa e salada Fruta L: Leite c/ cereais	A: Sopa de alho-francês Jardineira c/ salada Fruta L: Papas aveia c/ frutos-secos	A: Sopa de legumes Perna de peru assada c/ arroz de cenoura e salada Fruta L: Pão misto e iogurte	Feriado 1 de Dezembro	Feriado 8 de Dezembro

Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio.

Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa.