



Ementa do ano lectivo de 2009/10

	1ª semana		2ª semana	
	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche
Segunda	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo verde • Ovos mexidos c/ salsichas e esparguete • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Canja • Frango estufado c/ massa • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas
Terça	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de espinafres • Peixe cozido c/ batata e cenoura • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de agrião • Douradinhos c/ arroz de ervilhas • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de alho francês • Bifes de peru c/ espirais • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo • Pão de leite c/ fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lentilhas • Almôndegas c/ puré de batata • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo • Pão-de-leite c/ fiambre
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão • Fofos de peixe c/ arroz de tomate • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de cenoura • Massa de peixe • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas
Sexta	<ul style="list-style-type: none"> • Canja • Arroz à Valenciana • Pudim 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nabiças • Jardineira de peru • Arroz doce 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas
	3ª semana		4ª semana	
	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche
Segunda	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão • Perna de peru assada no forno c/ esparguete • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de grão • Hambúrguer c/ espirais • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas
Terça	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Juliana • Filetes de pescada c/ arroz de tomate • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes • Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo verde • Jardineira de vitela • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo • Pão de leite c/ fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Canja • Frango assado no forno c/ arroz • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo • Pão de leite c/ fiambre
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes • Peixe assado no forno c/ arroz • Salada • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nabiças • Salada russa • Fruta da época 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Pão c/ manteiga ou doce • 1 Bolo ou bolachas
Sexta	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de espinafres • Empadão de carne • Salada • Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa Juliana • Esparguete à bolonhesa • Mousse de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite simples ou c/ chocolate • Pão c/ queijo • Bolo ou bolachas

Nota: Em vigor a partir de 14 de Setembro de 2009. Está sujeita a eventuais alterações.