

	P.A	Almoço	Lanche	Jantar
<b>2ªfeira</b>	Leite <sup>7</sup> com chocolate e pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Arroz de peixe <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com arroz branco <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	iogurte <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com doce e bolacha de milho	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Frango assado com massa <b>Dieta:</b> Bife grelhado com massa <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>3ªfeira</b>	Leite <sup>7</sup> com cereais <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Vitela estufada com puré <b>Dieta:</b> Bife grelhado com batata <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite simples <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>1,7,9,13</sup> e fruta/legume	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Arroz de legumes com ovos mexidos <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>4ªfeira</b>	Leite simples <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com doce ou manteiga <sup>7</sup>	<b>Sopa:</b> Couve flor <b>Prato:</b> Arroz de feijão com peixe frito <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	iogurte <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e fruta/legume	<b>Sopa:</b> Couve flor <b>Prato:</b> Jardineira de carne <b>Dieta:</b> Bife grelhado com batata <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>5ªfeira</b>	Leite <sup>7</sup> com Cereais <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Massa à bolonhesa <b>Dieta:</b> Bife grelhado com massa <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Leite simples <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e bolacha cream creaker <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Arroz de cenoura com peixe grelhado <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>6ªfeira</b>	Leite <sup>7</sup> com chocolate e pão <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>1,7,9,13</sup>	<b>Sopa:</b> Grão <b>Prato:</b> Saladinha de peixe com legumes e ovo <b>Dieta:</b> Peixe cozido com batata cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	iogurte e pão de leite com fiambre	<b>Sopa:</b> Grão <b>Prato:</b> Pizza <b>Dieta:</b> Pizza vegetariana <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>Sábado</b>	Leite <sup>7</sup> com cereais <sup>1</sup> ou iogurte <sup>7</sup> com cereais <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Rolo de carne no forno com massa de tomate <b>Dieta:</b> Bife grelhado com massa <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Leite simples <sup>7</sup> e pão <sup>1</sup> com chocolate	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de atum <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com arroz branco <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época
<b>Domingo</b>	Leite <sup>7</sup> simples com torrada <sup>1</sup> ou cereais <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Feijão verde <b>Prato:</b> Peixe assado com batata <b>Dieta:</b> Peixe grelhado com batata <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época	Leite <sup>7</sup> simples e pão <sup>1</sup> com paio <sup>1,7,9,13</sup>	<b>Sopa:</b> Feijão verde <b>Prato:</b> Almondegas com massa <b>Dieta:</b> Bife grelhado com arroz branco <b>Sobremesa:</b> Fruta da Época

**Notas:** 1. Todos os pratos são acompanhados de salada ou legumes 2. As ementas podem sofrer alterações sem aviso prévio.

**Alergênicos:** 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixes; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos

