

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Ementa I / IV	Peq. Almoço	Banana	Leite simples	Pêra	Banana	Maçã	
	Almoço	Creme de Tomate	Sopa de Alho Francês com Grão-de-bico	Creme de Alface	Sopa de Couve com feijão vermelho	Sopa de Nabiça	
		I	Tortilha de legumes com arroz de tomate com feijão e curgete raspada	Galinha estufada com macarrão estufado e brócolos cozidos	Cozido à portuguesa com bacalhau, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos	Jardineira de carne de porco com salada de alface e milho	Salada de feijão-frade com massa cozida, atum e salada de pepino
		IV	Salsichas de porco com esparguete estufado e salada de repolho e cenoura	Lulas guisadas com arroz de cenoura e feijão verde cozido	Ovos mexidos com massa, ervilhas e milho cozidos	Empadão de carne de peru com salada de tomate	Douradinhos de salmão no forno com salada de arroz de cogumelos e feijão
		Água	Água	Água	Água	Água	
		Maçã	Pêra	Laranja	Gelatina	Banana	
	Lanche	Pão com manteiga Leite com cevada	Cereais tipo Corn Flakes com Leite simples	Pão de Leite com fiambre Chá de cidreira/tília	logurte sólido Maçã	Pão integral com queijo de barrar Leite simples	

Ementa II / V	Peq. Almoço	Pera	Leite simples	Maçã	Bolacha	Banana	
	Almoço	Creme de Brócolos	Sopa de Peixe / Canja	Sopa de Lentilhas ou Fava	Sopa de Agrião	Creme de Repolho	
		II	Douradinhos de pescada no forno com esparguete cozido e salada de tomate	Bife de peru grelhado com arroz de tomate com grão-de-bico e couve-flor cozidos	Salmão assado com tomate, curgete, pimento e batata e salada de repolho e cenoura	Omoleta de cogumelos com macarrão cozido e couve-de-bruxelas cozida	Abrótea com batata macedónia e couve portuguesa cozidas
		V	Bacalhau à braz com batata cozida, ovo, salsa e grão-de-bico e couve de bruxelas cozida	Omoleta de espinafres com arroz de tomate e couve flor cozida	Carne de vaca moída com esparguete estufados e salada de alface	Empadão de atum com salada de couve-roxa e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz de feijão e brócolos cozidos
		Água	Água	Água	Água	Água	
		Maça	Pêra	Laranja	Kiwi	Fruta da época	
	Lanche	Pão com doce Leite com cevada	Cereais tipo Estrelitas Leite simples	Pão integral com queijo fatiado Chá cidreira/camomila	logurte sólido Pera	Pão de cereais com fiambre Chá verde	

Ementa III	Peq. Almoço	Maçã	Leite simples	Banana	Maçã	Pera	
	Almoço	Sopa de Grão-de-bico	Creme de Couve-flor	Sopa de Espinafres	Creme de Ervilhas	Sopa de Feijão Verde	
		III	Arroz de atum com salada de couve-roxa e tomate	Hambúrguer de vaca grelhado, com massa espiral e feijão verde cozidos	Pudim de bacalhau com ovo, macedónia e salada de pepino	Strogonoff de frango com puré de batata e cenoura cozida	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
		Água	Água	Água	Água	Água	
		Laranja	Maça	Pêra	Uva	Laranja	
Lanche	Pão com queijo de barrar Leite com cevada	Cereais tipo Estrelitas Leite simples	Pão integral com queijo fatiado chá verde	logurte sólido com Bolacha	Massa sovada Chá cidreira/camomila		