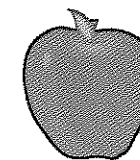




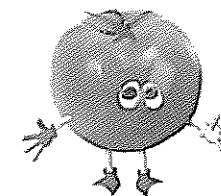
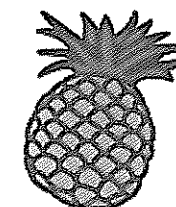
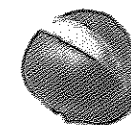
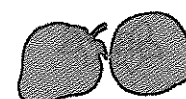
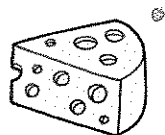
Ementa Saudável

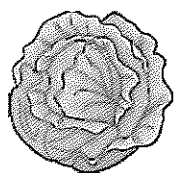


	PEQUENO-ALMOÇO	MERENDA DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Copo de leite • Pão de bico com manteiga • Tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de laranja natural • Bolachas de água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão-verde • Febras grelhadas com arroz de ervilhas e cenouras • Salada de alface, tomate e beterraba • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de camomila • Bolachas de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de agrião • Salada russa com ovo cozido • Pêssego
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com cereais • Salada de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de tília com canela • Pão com fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de espinafres • Bacalhau cozido com batatas, cenouras, salsa e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de fruta • Pão com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão • Douradinhos com massa • Pera
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de maçã • Pão com doce de morango 	<ul style="list-style-type: none"> • Copo de leite • Bolachas de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa caldo verde • Frango assado no forno com esparguete • Salada de alface, tomate e milhos • Clementinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com cacau • Pão com marmelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes • Lasanha vegetariana • Melancia
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo natural de laranja • Barra de cereais • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerante de Pêssego • Pão de mistura com doce de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de cenoura • Arroz de marisco • Gelatina de limão 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de cidreira • Tosta integral com fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão com folhas verdes • Robalo grelhado com batatas, cenouras e brócolos • Salada de alface, tomate e pepino • Cerejas
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Panquecas com mel • Leite com café 	<ul style="list-style-type: none"> • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Canja • Nuggets de frango com batata frita • Salame de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Bolachas de marmelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nabiça • Grão com massa, cenouras e carne de porco • Uvas

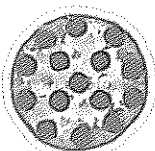
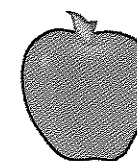


© CANTINA PINK - LIPARIPY



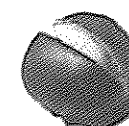
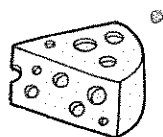
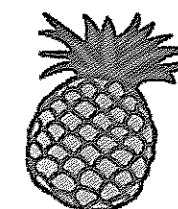
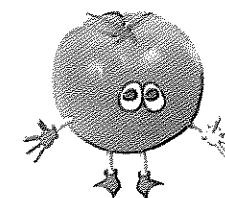


Ementa Saudável

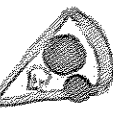


© Can Stock Photo - 139894908

	PEQUENO-ALMOÇO	MERENDA DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Copo de leite • Pão de bico com manteiga • Tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de laranja natural • Bolachas de água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão-verde • Febras grelhadas com arroz de ervilhas e cenouras • Salada de alface, tomate e beterraba • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de camomila • Bolachas de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de agrião • Salada russa com ovo cozido • Pêssego
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com cereais • Salada de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de tília com canela • Pão com fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de espinafres • Bacalhau cozido com batatas, cenouras, salsa e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de fruta • Pão com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão • Douradinhos com massa • Pera
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo de maçã • Pão com doce de morango 	<ul style="list-style-type: none"> • Copo de leite • Bolachas de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa caído verde • Frango assado no forno com esparguete • Salada de alface, tomate e milho • Clementinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com cacau • Pão com marmelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes • Lasanha vegetariana • Melancia
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Sumo natural de laranja • Barra de cereais • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerante de Pêssego • Pão de mistura com doce de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de cenoura • Arroz de marisco • Gelatina de limão 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de cidreira • Tosta integral com fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão com folhas verdes • Robalo grelhado com batatas, cenouras e brócolos • Salada de alface, tomate e pepino • Cerejas
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Panquecas com mel • Leite com café 	<ul style="list-style-type: none"> • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Canja • Nuggets de frango com batata frita • Salame de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte • Bolachas de marmelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nabiça • Grão com massa, cenouras e carne de porco • Uvas



PEQUENO - ALMOÇO	MEZCLA DA MANHÃ	ALMOÇO	Lanche	jantar
------------------	-----------------	--------	--------	--------



Segunda - Feira

- Copo de leite
- Pão de bico com manteiga
- Congeeiro

Terça - Feira

- Leite e waffles
- Pão de queijo

Quarta - Feira

- Suco de maçã
- Pão com doce de leite

Quinta - Feira

- Suco natural de laranja
- Bolo de leite
- Miga

Sexta - Feira

- Piquetes / leite
- Leite / leite

- Suco de laranja
- Bolo de leite
- Bolo de leite

- Leite de tripa
- Pão / flocos

- Copo de leite
- Bolo de leite

- Refrigerante
- Pão de mel com doce de leite

- Banana

- Sopa de feijão-verde
- Tostas grelhadas
- Arroz de milho

- Creme de leite
- Bolo de leite
- Bolo de leite

- Sopa de leite
- Triunfo de leite
- Sopa de leite

- Cerealinas
- Creme de leite
- Arroz de milho
- Cerealina de leite

- Canja
- Nuggets de frango
- Batata frita
- Salmoreio

- Chá de leite
- Bolo de leite

- Suco de leite
- Pão de queijo

- Leite e carne
- Pão e leite

- Chá de leite
- Tosta integral com leite

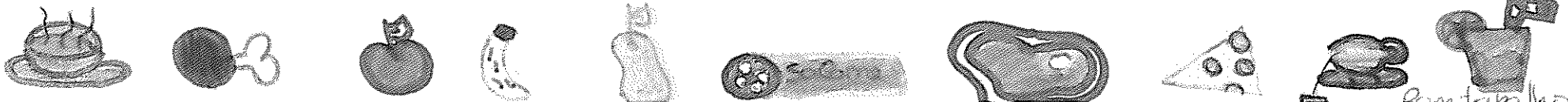
- Iogurte
- Bolo de leite

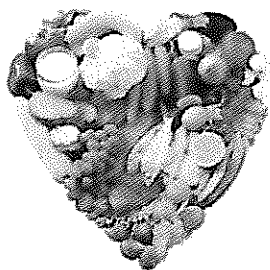
- Sopa de leite
- Salada de frutas
- Leite

- Leite e leite
- Leite e leite
- Leite e leite

- Sopa de leite
- Cerealina de leite

- Leite e leite
- Leite e leite
- Leite e leite
- Leite e leite





Refeições:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pequeno-Almoço	Cereais integrais com leite	Broa com manteiga Leite simples	Banana Bolachas de cereais	Pão com doce de abóbora Sumo de laranja natural	Maçã Barra de cereais
Lanche da Manhã	Compal de Fruta Pão com fiambre de peito de peru	logurte de fruta Bolachas de cereais	Pão com manteiga Leite simples	logurte líquido Taça com cereais	Leite simples Pão com fiambre e queijo
Almoço	Sopa de alho-francês Peixe assado com batatas assadas Salada de cenoura Banana	Sopa juliana Espetada de carne de porco e de legumes Laranja	Canja de galinha Caldeirada de peixe Melão	Sopa de nabiça Omelete de salsicha e azeitonas salada de tomate e orégãos Ananás	Sopa de agrião Bacalhau com Natas Salada de alface e tomate Melancia
Lanche da Tarde	logurte líquido de morango Bolo de laranja caseiro	Sumo de Laranja natural Pão com queijo e marmelada	Compal de fruta Pão com fiambre de peito de peru	Leite simples Bolo de cenoura	Compal de fruta Caixa com cereais
Jantar	Sopa de feijão Panados de carne de frango com salada de alface Kiwi	Sopa de cenoura Filetes de pescada com arroz Salada de alface e tomate Pera	Sopa de ervilhas Almondegas com esparguete e salada de alface Uvas	Sopa de legumes Salada fria (atum/sardinha em lata, feijão, batata) Salada de salada	Caldo verde Ovo estrelado com salsicha Salada de alface e tomate Pêssego

Catarina Loureiro

6ªA

