



EMENTA | 1 a 5 de julho

	Mediterrânica	Vegetariana	Lanche
Seg	Creme de legumes/ esparguete à bolonhesa/ salada/ fruta/ água e sumo	Esparguete à bolonhesa de soja	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Ter	Bifana/ sandes mista/ fruta/ água e sumo	Sandes de omelete	Croissant/ fruta
Qua	Caldo verde/ douradinhos com arroz branco/ salada/ fruta/ água e	Douradinhos ou rissóis vegetais	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Qui	Pizza/ fruta/ água e sumo	Pizza vegetariana	Croissant/ fruta
Sex	Creme de ervilhas/ Empadão de carne/ salada/ fruta/ água e sumo	Creme de ervilhas/ Empadão de lentilhas/ salada/ fruta/ água e sumo	Pão de centeio com queijo ou margarina vegetal/ fruta

Nota: Quando existem passeios/atividades fora do concelho, as refeições (almoço e lanche) são tipo volante e devem estar prontas às 9h15.



EMENTA | 8 a 12 de julho

Mediterrânica		Vegetariana	Lanche
Seg	Creme de cenoura/ febras grelhadas com arroz de feijão/ salada/ fruta/ água e sumo	Bife de soja com arroz de feijão	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Ter	Pizza/ fruta/ água e sumo	Pizza vegetariana	Croissant/ fruta
Qua	Creme de ervilhas /massada de vitela/ salada/ fruta/ água e sumo	Massada de seitan	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Qui	Bifana/ sandes mista/ fruta/ água e sumo	Sandes de omelete	Croissant/ fruta
Sex	Creme de cenoura/ jardineira/ salada/ fruta/ água e sumo	Jardineira de tofu	Pão de centeio com queijo ou margarina vegetal/ fruta

Nota: Quando existem passeios/atividades fora do concelho, as refeições (almoço e lanche) são tipo volante e devem estar prontas às 9h15.



EMENTA | 15 a 19 de julho

	Mediterrânica	Vegetariana	Lanche
Seg	Creme de cenoura/ febras grelhadas com arroz de feijão/ salada/ fruta/ água e sumo	Bife de soja com arroz de feijão	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Ter	Pizza/ fruta/ água e sumo	Pizza Vegetariana	Croissant/ fruta
Qua	Creme de ervilhas /massada de vitela/ salada/ fruta/ água e sumo	Massada de seitan	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Qui	Bifana/ sandes mista/ fruta/ água e sumo	Sandes de omelete	Croissant/ fruta
Sex	Creme de cenoura/ jardineira/ salada/ fruta/ água e sumo	Jardineira de tofu	Pão de centeio com queijo ou margarina vegetal/ fruta

Nota: Quando existem passeios/atividades fora do concelho, as refeições (almoço e lanche) são tipo volante e devem estar prontas às 9h15.



EMENTA | 22 a 26 de julho

	Mediterrânica	Vegetariana	Lanche
Seg	Creme de cenoura/ febras grelhadas com arroz de feijão/ salada/ fruta/ água e sumo	Bife de soja com arroz de feijão	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Ter	Pizza/ fruta/ água e sumo	Pizza vegetariana	Croissant/ fruta
Qua	Creme de ervilhas /massada de vitela/ salada/ fruta/ água e sumo	Massa de seitan	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Qui	Bifana/ sandes mista/ fruta/ água e sumo	Sandes de omelete	Croissant/ fruta
Sex	Sopa de peixe/ salada de atum/ salada/ fruta/ água e sumo	Salada de legumes (massa com legumes e ovo)	Pão de centeio com queijo ou margarina vegetal/ fruta

Nota: Quando existem passeios/atividades fora do concelho, as refeições (almoço e lanche) são tipo volante e devem estar prontas às 9h15.



EMENTA | 29 de julho a 2 de agosto

Mediterrânica		Vegetariana	Lanche
Seg	Creme de legumes/ esparguete à bolonhesa/ salada/ fruta/ água e sumo	Esparguete bolonhesa de soja	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Ter	Bifana/ sandes mista/ fruta/ água e sumo	Sandes de omelete	Croissant/ fruta
Qua	Caldo verde/ douradinhos com arroz branco/ salada/ fruta/ água e sumo	Douradinhos ou rissóis vegetais	Pão de centeio com margarina vegetal/ fruta
Qui	Pizza/ fruta/ água e sumo	Pizza vegetariana	Croissant/ fruta
Sex	Creme de ervilhas/ Empadão de carne/ salada/ fruta/ água e sumo	Creme de ervilhas/ Empadão de lentilhas/ salada/ fruta/ água e sumo	Pão de centeio com queijo ou margarina vegetal/ fruta

Nota: Quando existem passeios/atividades fora do concelho, as refeições (almoço e lanche) são tipo volante e devem estar prontas às 9h15.