

ANO LETIVO 2019/2020



6 a 10 janeiro					
	2ª feira -6 janeiro	3ª feira- 7 janeiro	4ª feira- 8 janeiro	5ª feira- 9 janeiro	6ª feira- 10 janeiro
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
	Esparguete		Arroz de legumes		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1		Salada de legumes*1		Salada de legumes*1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020



13 a 17 janeiro					
	2ª feira- 13 janeiro	3ª feira- 14 janeiro	4ª feira- 15 janeiro	5ª feira- 16 janeiro	6ª feira- 17 janeiro
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa)	Stroganoff de frango com cogumelos	Medalhões de pescada no forno	Almondegas de vaca	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Arroz de legumes	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



20 a 24 janeiro					
	2ª feira– 20 janeiro	3ª feira– 21 janeiro	4ª feira– 22 janeiro	5ª feira– 23 janeiro	6ª feira– 24 janeiro
SOPA	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabiças	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Carne de porco à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho, ...)	Hamburguer de vaca grelhado	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes, ...)
			Esparguete		
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos **duas variedades diárias de fruta** – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos **1 variedade diária de fruta**. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



27 a 31 janeiro					
	2ª feira- 27 janeiro	3ª feira- 28 janeiro	4ª feira- 29 janeiro	5ª feira- 30 janeiro	6ª feira- 31 janeiro
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Canja de galinha (s/miudos nem peles)	Creme de alface	Feijão com Nabijas
PRATO	Salada de Atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura)	Stroganoff de vaca com legumes salteados	Feijoada (feijão, carne, chouriço)	Frango estufado com ervilhas (c/ molho de tomate)	Filetes de Peixe grelhados/assados
		Esparguete	Arroz branco	Massa com legumes	Batata Assada /Cozida
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêssgo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



3 a 7 fevereiro					
	2ª feira- 3 fevereiro	3ª feira- 4 fevereiro	4ª feira- 5 fevereiro	5ª feira- 6 fevereiro	6ª feira- 7 fevereiro
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne estufada com cenoura	Filetes/Douradinhos de Peixe no Forno	Arroz de peru com ervilhas e cenoura	Carbonara de atum (atum, massa, milho)	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1			Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea + Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



10 a 14 fevereiro					
	2ª feira- 10 fevereiro	3ª feira- 11 fevereiro	4ª feira- 12 fevereiro	5ª feira- 13 fevereiro	6ª feira- 14 fevereiro
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
	Esparguete		Arroz de legumes		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020



17 a 21 fevereiro					
	2ª feira-17 fevereiro	3ª feira-18 fevereiro	4ª feira-19 fevereiro	5ª feira-20 fevereiro	6ª feira- 21 fevereiro
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Filetes de peixe	Stroganoff de frango com cogumelos	Medalhões de pescada no forno	Almondegas de vaca	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
	Arroz de tomate	Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	
SOBREMESA	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



24 a 28 fevereiro					
	2ª feira- 24 fevereiro	3ª feira- 25 fevereiro	4ª feira- 26 fevereiro	5ª feira- 27 fevereiro	6ª feira- 28 fevereiro
SOPA	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO				Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes, ...)
				Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA				Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA				Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



2 a 6 março					
	2ª feira- 2 março	3ªfeira- 3 março	4ª feira- 4 março	5ª feira- 5 março	6ª feira- 6 março
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Canja de galinha (s/miudos nem peles)	Creme de alface	Feijão com Nabijas
PRATO	Salada de Atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura)	Strogonoff de vaca com legumes salteados	Feijoada (feijão, carne, chouriço)	Frango estufado com ervilhas (c/ molho de tomate)	Filetes de Peixe grelhados/assados
		Esparguete	Arroz branco	Massa com legumes	Batata Assada /Cozida
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



9 a 13 março					
	2ª feira- 9 março	3ª feira- 10 março	4ª feira- 11 março	5ª feira- 12 março	6ª feira- 13 março
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura	Filetes/Douradinhos de Peixe no Forno	Arroz de peru com ervilhas e cenoura	Carbonara de atum (atum, massa, milho)	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea + Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



16 a 20 março					
	2ª feira- 16 março	2ª feira- 17 março	2ª feira- 18 março	2ª feira- 19 março	2ª feira- 20 março
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
	Esparguete		Arroz de legumes		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020



23 a 27 março					
	2ª feira- 23 março	3ª feira- 24 março	4ª feira- 25 março	5ª feira- 26 março	6ª feira- 27 março
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Filetes de peixe	<i>Stroganoff</i> de frango com cogumelos	Medalhões de pescada no forno	Almondegas de vaca	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
	Arroz de tomate	Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

