

Ementa Escolar Local



Almoço da semana

Segunda-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano 15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável



Ementa Escolar Local



Almoço da semana

Segunda-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.



Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local



Almoço da semana

Segunda-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano 15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local



Almoço da semana

Segunda-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira

		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Local



Almoço da semana

Segunda-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira		Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano 15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Diferida



Almoço da semana

Segunda-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana

Segunda-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Terça-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quarta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	
vegetariano		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Quinta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	

Sexta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche 10h00		VE (kcal)	
15h00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.



Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana

Segunda-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Terça-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Quarta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	
vegetariano	15h00	VE (kcal)	

Quinta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Sexta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana

Segunda-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Terça-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Quarta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	
vegetariano	15h00	VE (kcal)	

Quinta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Sexta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar Diferida

Almoço da semana

Segunda-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Terça-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Quarta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	
vegetariano	15h00	VE (kcal)	

Quinta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	

Sexta-feira

		Diferida	D.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	
Prato		Prot (g)	
Vegetariano		HC (g)	
Vegetais		Gord (g)	
Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10h00	VE (kcal)	
	15h00	VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alergénios contactar
o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Terça-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quarta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quinta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Sexta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Terça-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quarta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quinta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Sexta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.



Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Terça-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quarta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quinta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Sexta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Terça-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quarta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quinta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Sexta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável

Ementa Escolar

Escolas EB 2,3 e Secundárias



Almoço da semana

Segunda-feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie		HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Terça-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quarta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Quinta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				

Sexta-feira

		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)		
Mediterrâneo		Prot (g)		
Veggie		HC (g)		
Cool fast		Gord (g)		
Vegetais		Fibra (g)		
Sobremesa				



É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

Para mais informação sobre os alergénios
contactar o NEQA da CMS.

Alimentar um futuro saudável