



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com carne picada e cenoura
Sopa		Repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rolo de carne com massa esparguete. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Rolo de carne com massa esparguete. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batatinha cozida com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Meia desfeita (batata, grão-de-bico, migas paloco, ovo) ^{3,4}
	Pré-Escolar	Meia desfeita (batata, grão-de-bico, migas paloco, ovo) ^{3,4}
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arroz de frango desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes/ Caldo verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombo de porco assado com arroz de cenoura. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Lombo de porco assado com arroz de cenoura. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		
Sopa		
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	
	Pré-Escolar	
Sobremesa		

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Arrozinho com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Feijão-verde e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Dourada no forno desfiada com batata cozida e migas de couve ^{1,4}
	Pré-Escolar	Dourada no forno desfiada com batata a murro e migas de couve ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

Observações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo



	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Repolho	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Rolo de carne com massa esparguete. Salada ^{1,12}	Douradinhos no forno com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4}
	PRATO LIGEIRA	Rolo de carne com massa esparguete. Salada	Douradinhos no forno com arroz de tomate. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	Couve e cenoura
	PRATO GERAL	Meia desfeita (batata, grão, migas Paloco, ovo) ^{3,4}	Massa de frango com cogumelos, salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Meia desfeita (batata, grão, migas Paloco, ovo) ^{3,4}	Massa simples de frango com cogumelos, salada ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja ¹
	PRATO GERAL	Lombo de porco assado com arroz de cenoura. Salada ¹²	Lombinhos de pescada no forno com purê de batata e legumes ^{3,4,7}
	PRATO LIGEIRO	Frango assado com arroz de cenoura e salada	Lombinhos de pescada no forno com purê de batata e legumes ^{3,4,7}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e feijão-verde	Feijão branco e couve
	PRATO GERAL	Frango estufado com massa de cotovelo e feijão ^{1,12}	Bolinhos de bacalhau dourados com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4}
	PRATO LIGEIRO	Frango estufado ao natural com massa simples. Salada mista ¹²	Peixe no forno com arroz de tomate simples. Salada ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde e cenoura	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Dourada no forno com batata a murro e migas de couve ^{1,4}	Costeletas de cebolada com esparguete salteado a azeite e alho e brócolos salteados ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Dourada no forno com batata a murro e migas de couve ^{1,4}	Costeletas de cebolada com esparguete e brócolos salteados ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Couve-flor	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Lasanha de atum. Salada ^{1,4,7}	Jardineira de peru ¹²
	PRATO LIGEIRO	Massada simples de peixe ^{1,4}	Jardineira simples de peru ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Canja ¹	Sopa alho francês e cenoura
	PRATO GERAL	Vitela assada no tacho e fatiada e arroz de forno, salada mista ¹²	Maruca estufada com pimentos, cenoura, ervilhas e batata cozida ⁴
	PRATO LIGEIRO	Frango assado com arroz de forno. Salada mista ¹²	Maruca cozida com batata e legumes cozidos. ⁴
	SOBREMESA	Doce/ Fruta da época	Fruta da época
2ª FEIRA	SOPA	Alface	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Massa à Lavrador (Massa macarronete, carne de porco aos cubos, feijão vermelho, cenoura, couve e chouriço) ^{1,12}	Arroz de tentáculos de pota malandrinho. Salada mista ^{12,14}
	PRATO LIGEIRO	Peru estufado ao natural com massa. Salada mista ^{1,12}	Arroz de tentáculos de pota malandrinho. Salada mista ^{12,14}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha.

Observações: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo