



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com carne picada e cenoura
Sopa		Sopa de abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango panado com massa de feijão e salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Bife de frango panado com massa de feijão e salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Batatinha esmagada com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salada de bacalhau com batata cozida e legumes ⁴
	Pré-Escolar	Bacalhau com natas. Salada ^{3,4,7}
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com frango desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes/ Caldo verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Carne estufada ao natural com arroz
	Pré-Escolar	Feijoada à trasmontana com couve ¹²
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Couve e feijão
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Solha dourada com arroz de tomate e feijão verde ^{1,4}
	Pré-Escolar	Solha dourada com arroz de tomate e feijão verde ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batatinha esmagada com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de carne
	Pré-Escolar	Jardineira de carne
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



Semana de 8 a 14 julho de 2024

	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Abóbora	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Bife de frango panado com massa de feijão e salada ^{1,12}	Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,3,4,12}
	PRATO LIGEIRO	Bife de frango grelhado com massa salteado e salada ^{1,12}	Arroz de peixe ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Bacalhau com natas. Salada ^{3,4,7}	ERPI: Massa com carne / CI e UCCI: Massa à bolonhesa ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Salada de bacalhau com batata cozida e legumes.	Massa com carne simples ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Feijoada à trasmontana com couve ¹²	Pescada com ovo, batata e legumes cozidos ^{3,4}
	PRATO LIGEIRO	Carne estufada ao natural com arroz.	Pescada com ovo, batata e legumes cozidos ^{3,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Solha dourada com arroz de tomate e feijão verde ^{1,4}	Cotos de frango estufados com massa espiral. Salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Solha dourada com arroz de tomate e feijão-verde	Cotos de frango estufados com massa espiral. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Jardineira de carne	Douradinhos com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,7}
	PRATO LIGEIRO	Jardineira simples de carne	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e ervilhas.
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Juliana	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Massa de atum gratinada ^{1,4,7}	Lombo de porco estufado no tacho com batata frita. Salada ¹²
	PRATO LIGEIRO	Massa de peixe simples	Bife de frango grelhado com batata cozida e salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Couve-flor	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Arroz de pato. Salada ¹²	Massa de salmão gratinada ^{1,4,12}
	PRATO LIGEIRO	Arroz simples de aves	Massa simples de peixe
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
2ª FEIRA	SOPA	Brócolos	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Costeletas de cebolada com esparguete salteado a azeite e alho e brócolos cozidos ^{1,12}	Raia dourada com arroz de brócolos ⁴
	PRATO LIGEIRO	Costeletas grelhadas com esparguete salteado a azeite e alho e brócolos cozidos ^{1,12}	Arroz de peixe com brócolos ⁴
	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-Amendins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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