



Semana de 10 a 14 de junho de 2019



2ª -Feira

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

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Peixinho com batatinhas guisadas, couve-flor
	Pré-Escolar	Bacalhauzinho com natas, salada
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Sopa de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Bifinhos grelhados com massinha espiral de cenoura, feijão-verde
	Pré-Escolar	Bifinhos grelhados com massinha espiral de cenoura, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado e salsa picada, arroz
	Pré-Escolar	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, cebola e salsa picada, arroz
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com frango
	Sala 1 e 2 anos	Vitela assado com batatinha assada, brócolos
	Pré-Escolar	Vitela assado com batatinha assada, salada
Sobremesa		Fruta da época

Notas:

- Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações.
- Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,



Semana de 10 a 16 de junho de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Carne estufada com grão, arroz, salada	Omelete no forno com massa espiral, salada 🍌🍌🍌
	PRATO LIGEIRO	Arroz de carne, salada	Omelete no forno com massa espiral, salada 🍌🍌🍌
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Bacalhau com natas, salada 🍌🍌🍌	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas, salada 🍌🍌🍌
	PRATO LIGEIRO	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos 🍌	Bife grelhado com arroz, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Canja 🍌
	PRATO GERAL	Massa de entrecosto, feijão, couve e cenoura 🍌	Peixe grelhado com batata, brócolos 🍌
	PRATO LIGEIRO	Massa de carnes, couve e cenoura 🍌	Peixe grelhado com batata, brócolos 🍌
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, cebola e salsa picada, arroz 🍌🍌🍌	Espetadas de aves grelhadas com massa de cenoura, salada 🍌
	PRATO LIGEIRO	Peixe grelhado com arroz, salada 🍌	Espetadas de aves grelhadas com massa de cenoura, salada 🍌
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Vitela assada com batata assada, salada	Arroz de lulas, salada 🍌
	PRATO LIGEIRO	Vitela com batata cozida, salada	Arroz de lulas ao natural, salada 🍌
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Lasanha de peixe e legumes, salada 🍌🍌🍌	Roti de peru com puré, salada 🍌🍌🍌
	PRATO LIGEIRO	Massa de peixe ao natural, salada 🍌🍌	Bife de peru grelhado com batata cozida, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada, grelos	Dourada com arroz de legumes, salada 🍌
	PRATO LIGEIRO	Frango assado com batata cozida, grelos	Dourada com arroz de legumes, salada 🍌
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época

Notas: Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações / Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

R.10.03

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,