



Semana 11 a 15 de fevereiro de 2019



2ª -Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura e peru
	Sala 1 e 2 anos	Bifinho estufado com massinha de legumes 🍷
	Pré-Escolar	Bifinho estufado com massinha, salada 🍷
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe 🍷
	Sala 1 e 2 anos	Douradinhos no forno com arroz de tomate, macedónia 🍷🍷
	Pré-Escolar	Douradinhos no forno com arroz de tomate, salada 🍷🍷
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Sopa de couve
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e pato
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de pato, feijão-verde
	Pré-Escolar	Arrozinho de pato, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe 🍷
	Sala 1 e 2 anos	Saladinha de peixe, batata, grão e legumes 🍷
	Pré-Escolar	Meia desfeita de bacalhau 🍷
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com coelho
	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango grelhado com massa de cenoura, brócolos 🍷
	Pré-Escolar	Bife de frango grelhado com massa de cenoura, 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 11 a 17 de fevereiro de 2019**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
<b>2º FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	<b>PRATO GERAL</b>	Fêveras em cebolada com arroz, salada	Empadão de atum, brócolos   
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Fêvera grelhada com arroz, salada	Peixe cozido com batata e brócolos 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	<b>PRATO GERAL</b>	Feijoada de marisco, salada   	Massa de frango e cenoura, salada 
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Arroz de peixe ao natural, salada	Massa de frango e cenoura ao natural, salada 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo-Verde	Sopa de feijão-verde
	<b>PRATO GERAL</b>	Arroz de pato gratinado, salada 	Pescada cozida com todos 
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Arroz de pato ao natural, salada	Pescada cozida com todos 
	<b>SOBREMESA</b>	Doce / Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de curgete e cenoura	Canja 
	<b>PRATO GERAL</b>	Meia desfeita de bacalhau 	Coelho estufado com arroz, salada
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Salada quente de bacalhau, batata e legumes 	Coelho grelhado com arroz, salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	<b>PRATO GERAL</b>	Bife grelhado com massa esparguete, salada	Omelete com batata frita, salada 
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Bife grelhado com massa esparguete, salada	Peixe com batata e legumes cozida 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	<b>PRATO GERAL</b>	Carapau grelhado com arroz de tomate, salada 	Massa de carnes e feijão, salada 
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Carapau grelhado com arroz de tomate ao natural, salada 	Massa de carnes ao natural, salada 
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	<b>PRATO GERAL</b>	Vitela assada com batata assada, grelos	Peixe no forno com arroz de ervilhas 
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Vitela assada ao natural com batata cozida, grelos	Peixe no forno com arroz, legumes 
	<b>SOBREMESA</b>	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.

