



Semana de 11 a 15 de março de 2019



2ª -Feira

Sopa		Creme de couve-flor
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de vitela, grão, couve e cenoura
	Pré-Escolar	Massinha de vitela, grão, couve e cenoura
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Douradinha com batatinha cozida, legumes
	Pré-Escolar	Douradinha com batatinha cozida, legumes
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Sopa de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e frango
	Sala 1 e 2 anos	Bifinho grelhado com arroz e brócolos
	Pré-Escolar	Bifinho grelhado com feijão preto, arroz, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Lombinho assado com batatinha assada, feijão-verde
	Pré-Escolar	Lombinho assado com batatinha assada, salada
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Douradinhos no forno com arrozinho de legumes
	Pré-Escolar	Douradinhos no forno com arrozinho de legumes
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 março de 2019**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
<b>2º FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	<b>PRATO GERAL</b>	Rancho 🍌	Arroz de polvo, salada 🍷
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Massinha de vitela, couve e cenoura 🍌	Arroz de polvo ao natural, salada 🍷
	<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>	Dourada com batata a murro, grelos 🍷	Almondegas em tomatada com massa esparguete, salada 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Dourada com batata cozida, grelos 🍷	Bife grelhado com massa esparguete, 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>	Bife grelhado com feijão preto, arroz, salada	Empadão de peixe, espinafres, salada 🍌 🍷 🍷
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Bife grelhado com arroz, salada	Peixe cozido com batata cozida, legumes 🍷
	<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>	Lombo assado com batata assada, salada 🍌	Espetadas grelhadas com arroz, feijão-verde
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Lombo assado na natural com batata cozida, salada 🍌	Espetadas grelhadas com arroz, feijão-verde
	<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>	Pataniscas de petinga com arroz de tomate, salada 🍌 🍷 🍷	Pescada gratinada com molho bechamel, delicias e legumes 🍌 🍷 🍷 🍷
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Sardinha grelhada com arroz de tomate ao natural, salada 🍷	Pescada cozida com batata e legumes 🍷
	<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>	Omelete com bacalhau, salsa e cebola no forno, arroz, salada 🍌	Coelho estufado com legumes (courgette, alho-francês, cenoura e cogumelos) com massa 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Omelete com bacalhau, salsa e cebola no forno, arroz, salada 🍌	Massa de coelho e legumes ao natural 🍌
	<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 🍌	Abrótea no forno com arroz de ervilhas, salada 🍷
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Vitela assada ao natural com batata cozida, grelos 🍌	Abrótea grelhada com arroz de tomate ao natural, salada 🍷
	<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.

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

