



Semana de 12 a 16 de outubro de 2020



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e peru
		Arroz de carne desfiada
Sopa		Creme de cenoura
Prato	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de frango, feijão branco e legumes
Principal	Pré-Escolar	Feijoada de frango com arroz, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e coelho
		Açorda de carne desfiada
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato	Sala 1 e 2 anos	Abrótea com salada primavera
Principal	Pré-Escolar	Abrótea com salada primavera
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e frango
		Massinha com carne desfiada
Sopa		Sopa de espinafres e grão
Prato	Sala 1 e 2 anos	Massinha de vitela, couve e cenoura
Principal	Pré-Escolar	Massinha de vitela, couve e cenoura
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e peru
		Arroz de carne desfiado
Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato	Sala 1 e 2 anos	Saladinha de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz
Principal	Pré-Escolar	Saladinha de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

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

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 12 a 18 de outubro de 2020

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Tripas à moda do Porto	Perca assada com batata assada, couve-de-bruxelas 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de carnes ao natural, salada	Perca grelhada com batata cozida, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Bacalhau cozido com batata e legumes 🍷	Arroz de cabidela, salada
	PRATO LIGEIRO	Bacalhau cozido com batata e legumes 🍷	Arroz de frango ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde 🍷	Canja 🍷🍷
	PRATO GERAL	Massa de vitela, couve e cenoura 🍷	Carapau grelhado com batata a murro, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Massa de vitela, couve e cenoura ao natural 🍷	Carapau grelhado com batata cozida, salada 🍷
	SOBREMESA	Doces /Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Salada de atum com feijão-frade, cebola e salsa picada, ovo ralado e arroz 🍷	Bife de peru grelhado com massa esparguete, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de peixe ao natural, salada 🍷	Bife de peru grelhado com massa esparguete, salada 🍷
	SOBREMESA	Doce / Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Carne de porco à Alentejana, salada 🍷	Arroz de marisco, salada 🍷🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Jardineira ao natural, legumes	Arroz de peixe ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Dourada grelhada com arroz de couve 🍷	Massa à bolonhesa gratinada, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Dourada grelhada com arroz de couve 🍷	Massa de carnes ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Peru assado com batata assada, grelos 🍷	Omelete no forno com arroz, feijão-verde 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Peru assado ao natural com batata cozida, grelos 🍷	Omelete no forno com arroz, feijão-verde 🍷🍷
	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 / As ementas poderão ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada cliente.

