



Semana de 13 a 17 de maio de 2019



2ª-Feira

Sopa		Creme de couve-flor
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de carne picada, curgete e cenoura
	Pré-Escolar	Rolinho de carne com massinha esparguete de cenoura, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Solhinha no forno com batatinha assada, feijão-verde
	Pré-Escolar	Solhinha no forno com batatinha assada, feijão-verde
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	Arrozinho de frango, couve e cenoura
	Pré-Escolar	Arrozinho de frango, couve e cenoura
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de peixe, tomate e brócolos
	Pré-Escolar	Bolinhos de bacalhau com arrozinho de tomate, brócolos
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com peru
	Sala 1 e 2 anos	Panadinhos no forno com massinha de feijão, couve-flor
	Pré-Escolar	Panadinhos no forno com massinha de feijão, 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 13 a 19 de maio de 2019**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
<b>2º FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão e espinafres	Juliana
	<b>PRATO GERAL</b>	Rolinho de carne picada e legumes, esparguete de cenoura, salada 🍴	Arroz à Valenciana, salada 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Bife grelhado com massa esparguete de cenoura, salada 🍴	Arroz de peixe, salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Lombarda	Macedónia
	<b>PRATO GERAL</b>	Solha no forno com batata assada, salada 🍴	Massa de coelho, bacon e cenoura, salada 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Solha no forno com batata cozida, salada 🍴	Massa de coelho, cenoura, salada 🍴
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Feijão	Canja 🍴
	<b>PRATO GERAL</b>	Entrecosto estufado com arroz de favas, salada	Salmão grelhado com brócolos, brócolos 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Fêvera grelhada com arroz, salada	Salmão grelhado com brócolos, brócolos 🍴
	<b>SOBREMESA</b>	Doce/Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo Verde	Nabo
	<b>PRATO GERAL</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, salada 🍴	Salsicha fresca grelhada com puré, salada 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Arroz de bacalhau, salada 🍴	Jardineira ao natural, legumes cozidos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	<b>PRATO GERAL</b>	Panadinhos no forno com massa macarronete de feijão, salada 🍴	Ovos estrelados com arroz, ervilhas de estalar 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Bife de peru grelhado com massa de cenoura, salada 🍴	Ovos escalfados com arroz, ervilhas
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA</b>	Ervilhas e agrião	Brócolos
	<b>PRATO GERAL</b>	Abrótea cozida com salada russa 🍴	Almondegas em tomatada com massa espiral, salada 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos 🍴	Bife de frango grelhado com massa, salada 🍴
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês e couve branca	Couve-flor
	<b>PRATO GERAL</b>	Peru assado com arroz, grelos	Peixe-espada no forno com arroz de feijão, salada 🍴
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Peru assado com arroz, grelos	Peixe-espada grelhado com arroz, 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.