



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha com carne picada e cenoura
Sopa		Sopa de nabo e couve
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa macarronete com carne. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa macarronete com entrecosto e chouriço. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de peixe. Salada ^{4,12,14}
	Pré-Escolar	Arroz de tentáculos de pota. Salada ^{4,12,14}
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Batata esmagada frango desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes/ Caldo verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Vitela estufada com ervilhas e purê de batata. Salada ^{3,7}
	Pré-Escolar	Vitela estufada com ervilhas e purê de batata. Salada ^{3,7}
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha com carne picada e cenoura
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massada de peixe ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massada de peixe ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batata esmagada com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão-verde e cebola
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango assado com batata assada. Salada
	Pré-Escolar	Frango assado com batata assada. Salada
Sobremesa		Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

Observações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo



	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo e couve	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Massa macarronete com entrecosto e chouriço. Salada ^{1,12}	Arroz de tamboril e delícias, salada ^{2,3,4,12,14}
	PRATO LIGEIRA	Massa macarronete com carne ao natural. Salada ^{1,12}	Arroz de tamboril ao natural, salada ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Arroz de tentáculos de pota. Salada ^{4,12,14}	Empadão de frango. Salada ^{3,7,12}
	PRATO LIGEIRO	Arroz simples de tentáculos de pota. Salada	Frango estufado ao natural com batata cozida. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja ¹
	PRATO GERAL	Vitela estufada com ervilhas e purê de batata. Salada ^{3,7}	Solha grelhada com arroz de tomate. Salada ^{1,4}
	PRATO LIGEIRO	Vitela estufada com ervilhas e purê de batata. Salada ^{3,7}	Solha grelhada com arroz de tomate. Salada ^{1,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Massa de marisco ^{1,2,4,12,14}	Panados de frango no forno com salada russa ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Massada de peixe ^{1,4}	Bife de frango grelhado com salada russa
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde e cebola	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada. Salada	ERPI: Carapau assado com arroz de couve CI: Dourada no forno com arroz de couve ⁴
	PRATO LIGEIRO	Frango assado com batata assada. Salada	ERPI: Carapau assado com arroz de couve CI: Dourada no forno com arroz de couve ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz branco ^{1,3,4,12}	Peru estufado com cogumelos e esparguete. Salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Pescada cozida com arroz branco e legumes ⁴	Bife de peru grelhado com salada xde cogumelos e esparguete. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Pá de porco assada com batata assada e arroz de cenoura. Salada ¹²	ERPI: Bacalhau à espanhola. Restantes: Bacalhau com natas ^{3,4,7}
	PRATO LIGEIRO	Pá de porco assada com batata assada e arroz de cenoura. Salada ¹²	Bacalhau à espanhola. Salada
	SOBREMESA	Doce/ Fruta da época	Fruta da época
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo e couve	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Bifes de frango grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada	ERPI: Filetes de pescada panados com arroz. CI: Peixe vermelho com batata assada e arroz ^{1,4}
	PRATO LIGEIRO	Bifes de frango grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada	Peixe vermelho com batata assada e arroz
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha.

Observações: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo