



### Semana de 14 a 18 de setembro de 2020



#### 2ª-Feira

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

#### 3ª-Feira

|           |                 |   |
|-----------|-----------------|---|
| Berçário  |                 | Creme de legumes e coelho                             |
|           |                 | Arroz de carne desfiada                               |
| Sopa      |                 | Sopa de alho francês                                  |
| Prato     | Sala 1 e 2 anos | Arroz de peixe e tomate, feijão-verde                 |
| Principal | Pré-Escolar     | Filetes dourados no forno com arroz de tomate, salada |
| Sobremesa |                 | Fruta da época  |

#### 4ª-Feira

|           |                 |   |
|-----------|-----------------|---|
| Berçário  |                 | Creme de legumes e frango                 |
|           |                 | Farinha de pau de carne desfiada          |
| Sopa      |                 | Creme de grão-de-bico                     |
| Prato     | Sala 1 e 2 anos | Jardineira, macedónia                     |
| Principal | Pré-Escolar     | Lombinho assado com batata assada, salada |
| Sobremesa |                 | Fruta da época                            |

#### 5ª-Feira

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

#### 6ª-Feira

|           |                 |                              |
|-----------|-----------------|------------------------------|
| Berçário  |                 | Creme de legumes com coelho  |
|           |                 | Massinha de carne desfiada   |
|           | Sopa            | Creme de legumes             |
| Prato     | Sala 1 e 2 anos | Massinha de frango e legumes |
| Principal | Pré-Escolar     | Massinha de frango e 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:





**Semana de 14 a 20 de setembro de 2020**

| DIA             | PRATO                | ALMOÇO   | JANTAR  |
|-----------------|----------------------|--|---|
| <b>2º FEIRA</b> | <b>SOPA</b>          | Sopa de Agrião   | Sopa de couve-flor  |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Rancho 🍌🍌  | Raia/Atum cozida com todos 🍌🍌                             |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Massa de vitela, couve e cenoura 🍌🍌                            | Raia cozida com todos 🍌🍌                                  |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Fruta da época   | Fruta da época  |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>          | Creme de cenoura   | Sopa espinafres e grão                                    |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Filetes dourados com arroz de tomate, salada 🍌🍌🍌               | Espetadas com esparguete, salada 🍌                        |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Arroz de peixe ao natural, salada 🍌                            | Fêveras estufadas ao natural com esparguete, salada 🍌     |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Fruta da época   | Fruta da época  |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>          | Caldo-Verde 🍌  | Canja 🍌🍌  |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Lombo assado com batata assada, salada 🍌                       | Arroz de tamboril, pimentos e delicias, salada 🍌🍌         |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Lombo assado ao natural com batata e legumes cozidos           | Arroz de tamboril ao natural, salada 🍌                    |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Doces /Fruta da época  | Fruta da época  |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>          | Sopa de couve  | Creme de ervilhas   |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Atum com salada de feijão-frade, ovo e cebola picada, arroz 🍌🍌 | Bifinhos de vitela com cebolada e batata cozida, salada 🍌 |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Arroz de peixe ao natural, salada 🍌                            | Vitela estufada ao natural com batata cozida, salada      |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Doce / Fruta da época  | Fruta da época  |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>          | Sopa de legumes  | Sopa de Nabijas   |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Massa de frango, bacon e cenoura / Lasanha de frango, salada   | Robalo com arroz de legumes 🍌                             |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Massa de frango e legumes ao natural                           | Robalo com arroz de legumes 🍌                             |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Fruta da época   | Fruta da época  |
| <b>SÁBADO</b>   | <b>SOPA</b>          | Creme de curgete   | Sopa de grelos  |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Meia desfeita de bacalhau 🍌🍌                                   | Hambúrguer grelhado com massa/Massa de vitela, salada 🍌🍌  |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Meia desfeita de bacalhau 🍌🍌                                   | Massa de vitela ao natural, salada 🍌                      |
|                 | <b>SOBREMESA</b>     | Fruta da época   | Fruta da época  |
| <b>DOMINGO</b>  | <b>SOPA</b>          | Creme  | Sopa de cebola  |
|                 | <b>PRATO GERAL</b>   | Feijoada à Transmontana, salada                                | Caldeirada de Polvo, espigos 🍌                            |
|                 | <b>PRATO LIGEIRO</b> | Arroz de carne ao natural, salada                              | Polvo cozido com batata salteada, espigos 🍌               |
|                 | <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 / As ementas poderão ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada cliente.

