



Semana de 15 a 19 de abril de 2019



2ª-Feira

Sopa		Creme de couve-flor
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Bifinhos grelhados com massinha cotovelo de feijão, feijão-verde ⚠
	Pré-Escolar	Bifinhos grelhados com massinha cotovelo de feijão, salada ⚠
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Sopa		Canja
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe ⚠
	Sala 1 e 2 anos	Caldeirada de peixe, couve-flor ⚠
	Pré-Escolar	Peixe vermelho no forno com batata assada, arroz ⚠
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	Fêvera grelhada com arroz de couve e cenoura
	Pré-Escolar	Fêvera grelhada com arroz de couve e cenoura
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Massinha à bolonhesa, brócolos ⚠
	Pré-Escolar	Massinha à bolonhesa, brócolos ⚠
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Sopa		
Prato Principal	Berçário	
	Sala 1 e 2 anos	
	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 15 a 21 de abril de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Bife grelhado com massa cotovelo de feijão, salada 🍴	Arroz à Valenciana, salada 🍴🍴
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com massa, salada 🍴	Arroz de peixe ao natural, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Peixe vermelho no forno com batata assada, salada 🍴	Hambúrguer de aves com massa esparguete, salada 🍴🍴
	PRATO LIGEIRO	Peixe vermelho cozido com batata cozida, salada 🍴	Bife grelhado com massa esparguete, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Entremeada grelhada com arroz de couve e cenoura	Empadão de peixe, espinafres, salada 🍴🍴🍴
	PRATO LIGEIRO	Fêvera grelhada com arroz de couve e cenoura	Peixe cozido com batata cozida, legumes 🍴
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Canja 🍴
	PRATO GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada 🍴	Lombo assado com arroz, salada 🍴
	PRATO LIGEIRO	Massa de vitela ao natural, salada 🍴	Lombo assado na natural com arroz, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Migas de bacalhau com broa e legumes, batata a murro 🍴	Rissóis de peixe com arroz de tomate, salada 🍴🍴🍴
	PRATO LIGEIRO	Salada quente de bacalhau, legumes e batata cozida 🍴	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	Arroz de polvo, salada 🍴	Coelho estufado com legumes (curgete, alho-francês, cenoura e cogumelos) com massa 🍴
	PRATO LIGEIRO	Arroz de polvo ao natural, salada 🍴	Massa de coelho e legumes ao natural 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Cordeiro assado com batata assada e arroz, grelos 🍴	Abrótea no forno com arroz de ervilhas, salada 🍴
	PRATO LIGEIRO	Cordeiro assado ao natural com batata cozida, grelos 🍴	Abrótea grelhada com arroz de tomate ao natural, salada 🍴
	SOBREMESA	Pão-de-Ló/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.

