



Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017



2ª-Feira

Sopa		Feijão e espinafres
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes / Creme de legumes com carne
	Sala 1 e 2 anos	Bifinhos de frango grelhados com massinha esparguete de cenoura ⚠
	Pré-Escolar	Bifinhos de frango grelhados com massinha esparguete de cenoura, salada ⚠
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Sopa		Lombarda
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes / Creme de legumes com peixe Ⓢ
	Sala 1 e 2 anos	Peixinho com saladinha primavera Ⓢ
	Pré-Escolar	Peixinho com saladinha primavera Ⓢ
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes / Creme de legumes com carne
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de frango e feijão-verde
	Pré-Escolar	Franguinho panado no forno com arroz, salada ⚠
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes / Creme de legumes com peixe Ⓢ
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de peixe e brócolos Ⓢ
	Pré-Escolar	Bolinhos de bacalhau com arrozinho de tomate, salada Ⓢ
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 4 a 10 de dezembro de 2017

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Abóbora e feijão-verde	Juliana
	PRATO GERAL	Bife grelhado com massa esparguete de cenoura, salada 🍴	Peixe no forno com arroz, salada 🍴
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com massa esparguete de cenoura, salada 🍴	Peixe no forno com arroz, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Canja	Couve e cenoura
	PRATO GERAL	Polvo no forno com batata a murro e migas 🍴	Massinha espiral à bolonhesa, salada 🍴
	PRATO LIGEIRO	Polvo cozido com batata legumes cozidos 🍴	Bife grelhado com massa espiral, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Frango panado no forno com arroz de fava, salada	Pescada cozida com saladinha primavera 🍴
	PRATO LIGEIRO	Frango grelhado com arroz, salada	Pescada cozida com saladinha primavera 🍴
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Feijão branco e couve	Nabo e couve
	PRATO GERAL	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate 🍴🍴🍴	Moelas estufadas com batata cozida, brócolos
	PRATO LIGEIRO	Arroz de bacalhau ao natural, salada 🍴	Bife grelhado com batata cozida, brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	Creme legumes
	PRATO GERAL	Rancho 🍴	Robalo grelhado com arroz de legumes 🍴
	PRATO LIGEIRO	Massinha de vitela, couve e cenoura, salada 🍴	Robalo grelhado com arroz de legumes 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Espinafres	Brócolos
	PRATO GERAL	Bacalhau à Gomes Sá 🍴	Massa de frango, salada 🍴
	PRATO LIGEIRO	Salada quente de bacalhau desfiado, batata e legumes 🍴	Massa de frango, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Camponesa	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Alheira no forno com arroz de grelos 🍴	Arroz de tamboril, feijão-verde 🍴
	PRATO LIGEIRO	Carne cozida com arroz, grelos	Arroz de tamboril, 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.

