



Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019



2ª -Feira

Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Massinha à bolonhesa, brócolos
	Pré-Escolar	Rolinho de carne no forno com massinha esparguete, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de feijão-verde com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de peixe, cenoura e ervilha
	Pré-Escolar	Bolinho de bacalhau com saladinha de feijão-frade, arroz, ovo ralado e salsa
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com peru
	Sala 1 e 2 anos	Franguinho assado com batata assada ao natural, feijão-verde
	Pré-Escolar	Franguinho assado com batata assada, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de salmão, couve-flor
	Pré-Escolar	Salmão grelhado com arroz de tomate, salada
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e feijão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com frango
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de carnes, couve e cenoura
	Pré-Escolar	Massinha à lavrador
Sobremesa		Doce/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 7 a 13 de janeiro de 2019**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
<b>2º FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	<b>PRATO GERAL</b>	Rolinho de carne com massinha esparguete, salada 🍌🍌	Peixe cozido com batata cozida, legumes 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Massa de vitela ao natural, salada 🍌	Peixe cozido com batata cozida, legumes 🍌
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	<b>PRATO GERAL</b>	Bolinhos de bacalhau com saladinha de ovo ralado, cebola e salsa picada, arroz 🍌🍌🍌	Fêveras estufadas com massa esparguete, salada 🍌🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Arroz de bacalhau, couve e cenoura, salada 🍌	Fêveras grelhadas com massa esparguete, salada 🍌
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo-Verde	Sopa de feijão-verde
	<b>PRATO GERAL</b>	Frango assado com batata assada, salada	Arroz à valenciana, feijão-verde 🍌🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Frango grelhado com batata cozida, salada	Arroz de lulas ao natural, feijão-verde 🍌
	<b>SOBREMESA</b>	Doce/Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de curgete e cenoura	Canja 🍌
	<b>PRATO GERAL</b>	Salmão grelhado com arroz de tomate, salada 🍌	Empadão de peru desfiado e brócolos, salada 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Salmão grelhado com arroz de tomate, salada 🍌	Bife grelhado com batata cozida, brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	<b>PRATO GERAL</b>	Massa à Lavrador 🍌	Peixe grelhado com arroz de legumes, salada 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Massa de carnes ao natural, couve e cenoura 🍌	Peixe grelhado com arroz de legumes, salada 🍌
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	<b>PRATO GERAL</b>	Meia desfeita de bacalhau 🍌🍌	Massa à salsicheiro, salada 🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Salada quente de bacalhau, batata e legumes 🍌	Costeleta grelhada com massa, salada 🍌
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	<b>PRATO GERAL</b>	Feijoada à Portuguesa	Atum com salada primavera 🍌🍌
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Arroz de carnes ao natural, legumes	Peixe cozido com salada primavera 🍌
	<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.

