



Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018



2ª -Feira

Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e frango
	Sala 1 e 2 anos	Bifinhos grelhados com feijão preto, arroz e legumes
	Pré-Escolar	Bifinhos grelhados com feijão preto, arroz, 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	Peixinho cozido com batata e brócolos cozidos*
	Pré-Escolar	Peixinho cozido com batata e brócolos cozidos*
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com coelho
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de vitela, grão, cenoura e couve*
	Pré-Escolar	Massinha de vitela, grão, cenoura e couve*
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com peixe*
	Sala 1 e 2 anos	Peixinho vermelho com batata guisadas, brócolos*
	Pré-Escolar	Peixe vermelho assado com batata assada, couve-de-bruxelas*
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e feijão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com peru
	Sala 1 e 2 anos	Hambúrguer no forno com arrozinho de ervilhas
	Pré-Escolar	Hambúrguer no forno com arrozinho de ervilhas, salada
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:



A TSCA,



Semana de 8 a 14 de janeiro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Feijão e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Bifinho grelhado com feijão preto, arroz e salada	Empadão de atum e espinafres, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com arroz, salada	Peixe cozido com batata e legumes cozidos 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Lombarda	Macedónia
	PRATO GERAL	Migas de bacalhau e grelos e batata a murro 🍷	Strogonoff de peru e cogumelos com arroz, salada
	PRATO LIGEIRO	Salada de bacalhau, batata e grelos 🍷	Arroz de peru, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja 🍷
	PRATO GERAL	Rancho 🍷	Arroz de polvo, esparregado 🍷
	PRATO LIGEIRO	Massinha de vitela, couve e cenoura, salada 🍷	Arroz de polvo ao natural, esparregado 🍷
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Nabo	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Peixe vermelho assado com batata assada, couve-de-bruxelas 🍷	Espetadas no forno com massa, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Peixe vermelho cozido com batata cozida, couve-de-bruxelas 🍷	Espetadas no forno com massa, salada 🍷
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Feijão	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Hambúrguer no forno com arroz de ervilhas, salada 🍷	Carapau com batata cozida e molho verde, brócolos 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de coelho e legumes, salada	Carapau com batata cozida, brócolos 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Ervilhas e agrião	Brócolos
	PRATO GERAL	Arroz de marisco, salada 🍷🍷	Massa de frango e cenoura, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de peixe ao natural, salada 🍷	Massa de frango e cenoura ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Alho francês e couve branca	Couve-flor
	PRATO GERAL	Peru assado com batata assada, grelos 🍷	Filetes panados no forno com arroz de legumes 🍷🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Peru cozido com batata cozida, grelos	Arroz de peixe e legumes ao natural, salada 🍷
	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.

