



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha de frango desfiado com cenoura
Sopa		Cenoura e Feijão Verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Panadinho de frango com massinha de cenoura e salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Panadinho de frango com massinha de cenoura e salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batata esmagada com carne de peru picado e puré de cenoura
Sopa		Alho Francês
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salada russa de atum ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada russa de atum ^{3,4}
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arroz de frango desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Feijoada de aves ¹²
	Pré-Escolar	Feijoada de aves ¹²
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Batatinha esmagada com carne picada e cenoura
Sopa		Repolho e Feijão Vermelho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Dourada no forno com batata a murro, migas broa e feijão frade ^{1,4}
	Pré-Escolar	Dourada no forno com batata a murro, migas broa e feijão frade ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha de carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa à bolonesa. Salada mista ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa à bolonesa. Salada mista ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

Observações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo



Semana de 1 a 7 agosto de 2022

	PRATO AÇ	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Cenoura e Feijão Verde	Creme de Legumes
	PRATO GERAL	Ranchinho de frango com cenoura ^{1,12}	Batatas à espanhola ⁴
	PRATO LIGEIRA	Massa macarronete de frango com cenoura ^{1,12}	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa Alho Francês	Sopa espinafres
	PRATO GERAL	Dourada no forno com batata a murro, migas broa e feijão frade ^{1,4}	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura, salada mista
	PRATO LIGEIRA	Dourada no forno com batata a murro, couve salteada ⁴	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura, salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja ¹
	PRATO GERAL	Feijoada à transmontana (feijão vermelho) ¹² /Feijoada de aves ¹²	Massa gratinada de salmão e espinafres ^{1,4,6,12}
	PRATO LIGEIRA	Carne de vitela estufada ao natural com arroz e couve cozida	Massa simples de peixe com espinafres ^{1,4,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Repolho e Feijão Vermelho	Creme de abóbora
	PRATO GERAL	Salada russa de atum ^{3,4}	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista
	PRATO LIGEIRA	Salada russa com pescada ^{3,4}	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Alface	Sopa Couve Flor
	PRATO GERAL	ERPI: Vitela aos cubos estufada com ervilhas e esparguete. Restantes: Massa à bolonhesa. Salada mista ^{1,12}	Peixe-espada no forno com batata assada e salada ^{4,12}
	PRATO LIGEIRA	Vitela aos cubos estufada ao natural com massa e legumes	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de ervilhas	Brócolos
	PRATO GERAL	Posta pescada dourada com arroz de feijão malandrinho ^{1,4}	Massa macarronete de entrecosto e chouriço, salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRA	Pescada no forno com arroz de feijão malandrinho ⁴	Massa macarronete de carne ao natural, salada ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Canja ¹	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Perna/Coxa de Peru assada c/ arroz de ervilhas e batata assada. Salada ¹²	Abrótea estufada com pimentos, cenoura, ervilhas e batata cozida ⁴
	PRATO LIGEIRA	Perna/Coxa de Peru assada com arroz de ervilhas. Salada	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos. ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha.

Observações:A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo