



2ª-Feira

Berçário	
Sopa	
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos
	Pré-Escolar
Sobremesa	



3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batatinha esmagada com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Dourada grelhada com batata cozida e molho verde ⁴
	Pré-Escolar	Dourada grelhada com batata cozida e molho verde ⁴
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arroz de frango desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes/ Caldo verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Grão-de-bico estufado com vitela e arroz branco
	Pré-Escolar	Grão-de-bico estufado com vitela e arroz branco
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Batatinha esmagada com carne picada e cenoura
Sopa		Macedónia de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombinho de pescada estufado com batata cozida e legumes ⁴
	Pré-Escolar	Lombinho de pescada estufado com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Couve-flor e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bolonhesa de carne. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Bolonhesa de carne. Salada ^{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 2 a 9 setembro de 2024

	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Repolho	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Entremeada/ fêveras grelhadas com massa de feijão ^{1,12}	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas ^{1,3,4}
	PRATO LIGEIRA	Fêveras grelhadas com massa de feijão ^{1,12}	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas ^{1,3,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	CI: Dourada grelhada com batata cozida e molho verde ⁴ ERPI: Salada russa de atum ^{3,4}	Panados de frango com arroz de cenoura ^{1,3}
	PRATO LIGEIRO	Dourada grelhada com batata cozida e molho verde ⁴	Bifes de frango com arroz de cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	Creme de legumes
	PRATO GERAL	CI: Grão-de-bico estufado com vitela e arroz branco ERPI: Massa de aves ^{1,12}	CI: Bacalhau à Brás. Salada ^{3,4} ERPI: Peixe vermelho no forno com batata cozida ⁴
	PRATO LIGEIRO	Vitela estufada ao natural com arroz branco	Peixe vermelho no forno com batata cozida
	SOBREMESA	Fruta da época / Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Lombinho de pescada estufado com batata cozida e legumes ⁴	CI: Grelhada mista com arroz branco. Salada ERPI: Bifes de frango grelhados com arroz branco. Salada
	PRATO LIGEIRO	Lombinho de pescada estufado com batata cozida e legumes ⁴	Bifes de frango grelhados com arroz branco. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Couve-flor e cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Bolonhesa de carne. Salada ^{1,12}	CI: Bolinhos bacalhau com salada russa ^{14,3,4} ERPI: Arroz de potas ^{12,14}
	PRATO LIGEIRO	Carne estufada ao natural com esparguete. Salada ¹	Arroz de peixe ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Espinafres	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Rissóis de pescada com arroz de cenoura. Salada ^{1,3,4}	Ovos escalfados com ervilhas, bacon e chouriço. ³
	PRATO LIGEIRO	Rissóis de pescada (forno) com arroz de cenoura. Salada ^{1,3,4}	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Vitela assada no tacho com batata frita e arroz. Salada	Massa de atum gratinada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Vitela assada no tacho com arroz. Salada	Massa simples de peixe
	SOBREMESA	Fruta da época / Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
2ª FEIRA	SOPA	Couve branca	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Alheira/Moira com arroz de couve ^{1,12}	Pescada cozida com ovo, batata e legumes ^{3,4}
	PRATO LIGEIRO	Bife de frango grelhado com arroz de couve	Pescada cozida com ovo, batata e legumes ^{3,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	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