

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Agrião	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Couve Flôr
	<b>GERAL</b>	Solha no Forno com Puré de Batata, Cenoura e Feijão Verde	Bifinhos de Frango com Arroz e Salada de Alface e Tomate	Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura	Bife de Peru grelhado com Esparguete e Salada de Tomate	Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Agrião	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Couve Flôr
	<b>GERAL</b>	Solha no Forno com Puré de Batata, Cenoura e Feijão Verde	Bifinhos de Frango com Arroz e Salada de Alface e Tomate	Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura	Bife de Peru grelhado com Esparguete e Salada de Tomate	Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

**ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Legumes	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	<b>GERAL</b>	Panados de peru com arroz de cenoura e salada	Perca Grelhada com Batata Cozida e feijão Verde	Cubos de vaca estufados com esparguete e salada de alface	Salada Russa de Atum	Frango Corado com Arroz Alegre e Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Legumes	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	<b>GERAL</b>	Panados de peru com arroz de cenoura e salada	Perca Grelhada com Batata Cozida e feijão Verde	Cubos de vaca estufados com esparguete e salada de alface	Salada Russa de Atum	Frango Corado com Arroz Alegre e Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Grão	Lombardo	Abóbora	Canja	Nabiças
	<b>GERAL</b>	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura	Cubos de Peru Estufados com Esparguete e Salada de Alface	Pescada Frita com Arroz de Tomate e Salada de Alface	Jardineira de Vitela	Arroz Malandrinho de Peixe com Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Grão	Lombardo	Abóbora	Canja	Nabiças
	<b>GERAL</b>	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura	Cubos de Peru Estufados com Esparguete e Salada de Alface	Pescada Frita com Arroz de Tomate e Salada de Alface	Jardineira de Vitela	Arroz Malandrinho de Peixe com Salada de Alface
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-Verde	Feijão Branco	Camponesa	Espinafres	Juliana
	<b>GERAL</b>	Frango estufado com esparguete e salada de alface e tomate	Salada Russa de pescada (Com Batata)	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino	Perna de Peru no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de chocolate	Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Feijão Verde	Feijão Branco	Lombardo	Espinafres	Ervilha
	<b>GERAL</b>	Frango estufado com esparguete e salada de alface e tomate	Salada Russa de pescada (Com Batata)	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino	Perna de Peru no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de chocolate	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3022N)