

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Grão	Lombardo	Abóbora	Ervilhas	Nabiças
	GERAL	Pescada Cozida com Todos	Esparguete à Bolonhesa com Salada de Alface	Salada Russa de Feijão Frade	Bife de Peru Grelhado com Arroz e Salada de Tomate e Pepino	Solha grelhada com batata, cenoua e couve-flor
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Grão	Lombardo	Abóbora	Ervilhas	Nabiças
	GERAL	Pescada Cozida com Todos	Esparguete à Bolonhesa com Salada de Alface	Salada Russa de Feijão Frade	Bife de Peru Grelhado com Arroz e Salada de Tomate e Pepino	Solha grelhada com batata, cenoua e couve-flor
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

A opção vegetariana destina-se apenas aos consumidores que tenham um regime alimentar vegetariano estrito.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Macedónia	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	GERAL	Rolo de carne com esparguete e salada de tomate	Pescada Dourada com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Peixe espada Grelhado com Batata e Feijão Verde	Frango Guisado com Esparguete e Cenoura, Com Salada de Alface e Pepino
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Macedónia	Grelos	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	GERAL	Rolo de carne com esparguete e salada de tomate	Pescada Dourada com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface	Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados	Peixe espada Grelhado com Batata e Feijão Verde	Frango Guisado com Esparguete e Cenoura, Com Salada de Alface e Pepino
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

A opção vegetariana destina-se apenas aos consumidores que tenham um regime alimentar vegetariano estrito.

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Agrião	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Courgete e cenoura
	GERAL	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Couve Flôr	Frango Assado com Arroz e Salada de Alface	Carapau Grelhado com Batata e Feijão Verde	Chilli Beans com Arroz e Salada de Alface	Massada de Peixe com Salada de Tomate e Pepino
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Agrião	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Courgete e cenoura
	GERAL	Perca Grelhada com Batata, Brócolos e Couve Flôr	Frango Assado com Arroz e Salada de Alface	Carapau Grelhado com Batata e Feijão Verde	Chilli Beans com Arroz e Salada de Alface	Massada de Peixe com Salada de Tomate e Pepino
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

A opção vegetariana destina-se apenas aos consumidores que tenham um regime alimentar vegetariano estrito.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Feijão Verde	Feijão Branco e couve	Lombardo	Espinafres	Ervilha
	GERAL	Strogonoff de Peru com Esparguete e Salada de Alface	Abrótea Cozida com Batata Cozida, Feijão Verde e Cenoura	Cubos de Frango à Portuguesa com Arroz e Salada de Alface	Pescada estufada com batata e salada de tomate e pepino	Rolo de carne com Macarronete e Nabiças Salteadas
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Manga	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Feijão Verde	Feijão Branco	Lombardo	Espinafres	Ervilha
	GERAL	Strogonoff de Peru com Esparguete e Salada de Alface	Abrótea Cozida com Batata Cozida, Feijão Verde e Cenoura	Cubos de Frango à Portuguesa com Arroz e Salada de Alface	Pescada estufada com batata e salada de tomate e pepino	Rolo de carne com Macarronete e Nabiças Salteadas
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Manga	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

A opção vegetariana destina-se apenas aos consumidores que tenham um regime alimentar vegetariano estrito

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