

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Legumes	Grelas	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	GERAL	Bifes de peru grelhados com arroz e salada mista	Pescada Cozida com Batata e Legumes	Vitela Estufada com Esparguete, cenoura e lombardo	Arroz de Peixe com salada	Bife de Frango Grelhado com esparguete e Salada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Mousse de Ananás	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Legumes	Grelas	Juliana	Abóbora com massinhas	Feijão Manteiga e nabiças
	GERAL	Ervilhas com ovos escalfados	Pescada Frita com Açorda de Tomate	Vitela Estufada com Esparguete, cenoura e lombardo	Arroz de Peixe com salada	Frango assado com batata frita e salada mista
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	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)

NA_IMP 01

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Couve Flôr	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Canja
	GERAL	Pescada cozida com Batata e Brócolos	Bifanas estufadas com arroz alegre e salada de alface	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde	Jardineira de peru	Bacalhau à Gomes de Sá
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Couve Flôr	Espinafres e grão	Nabiças	Repolho	Canja
	GERAL	Pescada cozida com Batata e Brócolos	Bifanas estufadas com arroz alegre e salada de alface	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde	Jardineira de peru	Bacalhau à Gomes de Sá
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Leite Creme	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)

NA_IMP 01

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Legumes	Feijão Branco	Sopa de Peixe	Espinafres	Alface
	GERAL	Macarronada de vitela com salada	Red-Fish no forno e batata com couve flôr	Cubos de porco e legumes estufados com massa e grelos	Carapau grelhado com batata cozida e salada	Esparguete à bolonhesa com salada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Legumes	Feijão Branco	Sopa de Peixe	Espinafres	Alface
	GERAL	Macarronada de vitela com salada	Red-Fish no forno e batata com couve flôr	Cubos de porco e legumes estufados com massa e grelos	Carapau grelhado com batata cozida e salada	Esparguete à bolonhesa com salada
	SOBREMESA	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
Creche	SOPA	Grão	Brócolos	Feijão Verde	Ervilhas	Nabiças
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Frango estufado com arroz e brócolos cozidos	Abrótea Cozida com batata cozida e Legumes	Bife de frango grelhado com massa tricolor, couve-flor e cenoura cozidos	Filetes no forno com arroz de legumes e Salada de cenoura ralada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Grão	Brócolos	Feijão Verde	Ervilhas	Nabiças
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e legumes	Frango estufado com arroz e brócolos cozidos	Abrótea Cozida com batata cozida e Legumes	Bife de frango grelhado com massa tricolor, couve-flor e cenoura cozidos	Filetes no forno com arroz de legumes e Salada de cenoura ralada
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Pudim	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)

NA_IMP 01

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Abóbora com massinhas	Couve Portuguesa	Feijão Vermelho	Caldo Verde	Cenoura e feijão verde
	GERAL	Perú no Forno com Puré Batata e Salada	Pescada estufada com alho francês e massa cotovelinhos	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura	Massada de peixe com espinafres	Frango cozido com arroz e salada mista
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época
Jardim de Infância	SOPA	Abóbora com massinhas	Couve Portuguesa	Feijão Vermelho	Caldo Verde	Cenoura e feijão verde
	GERAL	Perú no Forno com Puré Batata e Salada	Pescada estufada com alho francês e massa cotovelinhos	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura com entrecosto	Massada de peixe com espinafres	Frango cozido com arroz e salada mista
	SOBREMESA	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)