

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho francês	Couve flor	Canja (1,3,6,10)
	<b>GERAL</b>	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de pescada (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Solha no forno com batata e feijão verde salteados (4)
	<b>VEGAN</b>	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3,6,10)	Salada russa com cogumelos (6)	Courgette recheada com soja e arroz com salada de alface e cenoura (6)	Tofu à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Caldo verde (6,12)	Feijão verde	Juliana de legumes	Grelós
	<b>GERAL</b>	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Redfish no forno com batata e legumes (4)	Vitela estufada com arroz e salada	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)
	<b>VEGAN</b>	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Tofu de cebolada com batata, cenoura e brócolos (6)	Arroz malandrinho de feijão encarnado e legumes	Empadão de soja e legumes (6)	Seitan à portuguesa com batata e feijão verde (1)
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alérgenos:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora	Feijão manteiga	Nabiças	Creme de legumes	Agrião
	<b>GERAL</b>	Bacalhau cozido com batata e couve (3,4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Pescada no forno com batata e salada (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Solha em cama de legumes com batata (4)
	<b>VEGAN</b>	Soja estufada com batata e legumes (6)	Estufado de grão com arroz de legumes e salada	Seitan de cebolada com batata e salada (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3,6,10)	Salada de feijão frade, batata, cenoura e tomate
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Grão com grelos	Couve portuguesa	Cenoura e nabo	Macedónia	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Cubos de frango estufados simples com batata e feijão verde cozido	Salada de bacalhau, batata e legumes (4)	Perna de frango no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Empadão de atum com salada (1,3,4,6,7,8,9,10)	Frango estufado simples com arroz e salada de alface
	<b>VEGAN</b>	Jardineira de soja (6)	Salada de grão, batata e legumes	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3,6,10)	Migas de broa de milho com grelos e feijão frade (1)	Estufado de lentilhas e legumes com arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Feijão branco	Courgette	Coentros	Feijão verde	Feriado
	<b>GERAL</b>	Filtes no forno com molho de manteiga e ervas, batata, cenoura e feijão verde (4,7)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3,6,10)	Arroz de peixe simples com salada (2,4,12,14)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)	
	<b>VEGAN</b>	Salada de ervilhas, batata, cenoura e feijão verde cozidos	Rancho de grão e legumes (1,3,6,10)	Arroz de favas e legumes	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,10)	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho francês	Couve flor	Canja (1,3,6,10)
	<b>GERAL</b>	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de peixe com ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Solha no forno com batata e feijão verde salteados (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Caldo verde (6,12)	Feijão verde	Juliana de legumes	Grelas
	<b>GERAL</b>	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Redfish no forno com batata e legumes (4)	Vitela estufada com arroz e salada	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Filetes no forno com batata e feijão verde cozido (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora	Feijão manteiga	Nabiças	Creme de legumes	Agrião
	<b>GERAL</b>	Bacalhau cozido com batata e couve (3,4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Pescada no forno com batata e salada (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Solha em cama de legumes com batata (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Grão com grelos	Couve portuguesa	Cenoura e nabo	Macedónia	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Cubos de frango estufados simples com batata e feijão verde cozido	Salada de bacalhau, batata e legumes (4)	Perna de frango no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Frango estufado simples com arroz e salada de alface
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Creche</b>	<b>SOPA</b>	Feijão branco	Courgette	Coentros	Feijão verde	
	<b>GERAL</b>	Filtres no forno com batata, cenoura e feijão verde (4)	Peru estufado simples com massa e cenoura (1,3,6,10)	Arroz de peixe simples com salada (2,4,12,14)	Picadinho de vaca estufado simples com massa e salada mista (1,3,6,10)	Feriado
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de fruta	Fruta da Época	

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)**