

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------------------|------------------|--|--|--|---|---|
| Creche | SOPA | Grão | Lombardo | Abóbora | Ervilhas | Nabiças |
| | GERAL | Perca no Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura | Cubos de Porco Estufado com Esparguete, e Salada de Alface | Pescada frita com Arroz de Tomate e salada de Alface | Esparguete à bolonhesa com brócolos cozidos | Arroz Malandrinho de Peixe com Salada de Alface |
| | SOBREMESA | Gelatina | Fruta da Época | Pudim | Fruta da Época | Fruta da Época |
| Jardim de Infância | SOPA | Grão | Lombardo | Abóbora | Ervilhas | Nabiças |
| | GERAL | Perca no Grelhada com Batata, Brócolos e Cenoura | Cubos de Porco Estufado com Esparguete, e Salada de Alface | Pescada frita com Arroz de Tomate e salada de Alface | Esparguete à bolonhesa com brócolos cozidos | Arroz Malandrinho de Peixe com Salada de Alface |
| | SOBREMESA | 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 |
|---------------------------|------------------|---|--|--|-----------------------|--|
| Creche | SOPA | Legumes | Grelos | Juliana | Abóbora com massinhas | Feijão Manteiga e nabiças |
| | GERAL | Bife de Frango Grelhados com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino | Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida e feijão Verde | Strogonoff de Frango com Esparguete e Salada de Alface | Caldeirada de peixe | Frango à maricas com Arroz Alegre e Salada de Alface |
| | SOBREMESA | Gelatina | Fruta da Época | Salada de Fruta | Fruta da Época | Fruta da Época |
| Jardim de Infância | SOPA | Legumes | Grelos | Juliana | Abóbora com massinhas | Feijão Manteiga e nabiças |
| | GERAL | Bife de Frango Grelhados com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino | Peixe Espada Grelhado com Batata Cozida e feijão Verde | Strogonoff de Frango com Esparguete e Salada de Alface | Caldeirada de peixe | Frango à maricas com Arroz Alegre e Salada de Alface |
| | 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)

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------------------|------------------|--|---|---|---|--|
| Creche | SOPA | Agrião | Espinafres e grão | Nabiças | Repolho | Couve Flôr |
| | GERAL | Solha à delícia com Puré de Batata, Cenoura e Feijão Verde | Bifinhos de Frango com Cogumelos, com Arroz e Salada de Alface e Tomate | Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura | Peru no forno com espiral e Salada de Tomate e Pepino | Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface |
| | SOBREMESA | Gelatina | Fruta da Época | Arroz Doce | Fruta da Época | Fruta da Época |
| Jardim de Infância | SOPA | Agrião | Espinafres e grão | Nabiças | Repolho | Couve Flôr |
| | GERAL | Solha à delícia com Puré de Batata, Cenoura e Feijão Verde | Bifinhos de Frango com Cogumelos, com Arroz e Salada de Alface e Tomate | Pescada Cozida com Batata, Brócolos e Cenoura | Peru no forno com espiral e Salada de Tomate e Pepino | Carapau Grelhado com Batata e Salada de Alface |
| | 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 | Feijão Verde | Feijão Branco | Lombardo | F e r i a d o | Ervilha |
| | GERAL | Empadão de carne mista com legumes salteados | Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino | Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados | | Pá de Porco no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura |
| | SOBREMESA | Gelatina | Fruta da Época | Mousse de Manga | | Fruta da Época |
| Jardim de Infância | SOPA | Feijão Verde | Feijão Branco | Lombardo | | Ervilha |
| | GERAL | Empadão de carne mista com legumes salteados | Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Pepino | Macarronada de Vitela com Legumes Incorporados | | Pá de Porco no Forno com Espirais, Brócolos e Cenoura |
| | SOBREMESA | Gelatina | Fruta da Época | Mousse de Manga | | 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)