

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de cenoura	Caldo verde	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças
	GERAL	Carne de vaca guisada com cenoura, feijão-verde e macarronete	Salada russa de pescada	Bife de frango grelhado com molho de limão e coentros, arroz e salada	Carapau assado com batata cozida e salada de tomate	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Canja
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata e couve-de-Bruxelas cozidas	Bife de peru grelhado com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Bacalhau cozido com batata e legumes	Frango assado ao natural com esparguete e salada mista	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Cenoura com couve-flor	Agrião	Creme de ervilhas com coentros	Feijão-verde	Sopa de peixe
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor	Cubos de vaca de cebolada com esparguete e salada	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos	Pernas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e ervilhas
	SOBREMESA	Fruta da Época	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de legumes com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana de legumes	Espinafres
	GERAL	Red-fish no forno com arroz de lombardo e salada	Frango estufado com massa lacinhos e salada	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	Arroz de pato com salada mista	Perca grelhada com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Abóbora com hortelã	Nabiças	Feijão catarino com repolho	Espinafres	Creme de legumes
	GERAL	Cubos de vitela estufados com cenoura e feijão-verde e massa espiral	Maruca cozida com batata e couve-portuguesa cozidas	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Maruca cozida com batata e legumes	Perna de peru estufada simples com massa esparguete e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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: 3216N)